ธรรมะบนเขา

พระสุชาติ อภิชาโต

ตอบปัญหาคาใจ

เล่มที่ ๓

โดย พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามฯ ชลบุรี

ตอบปัญหาคาใจ เล่มที่ ๓
โดย พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามฯ ชลบุรี

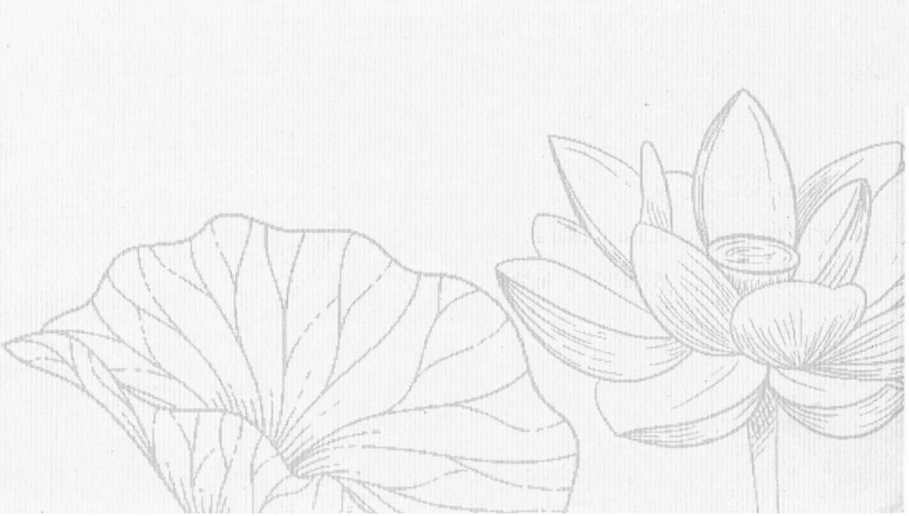
ปฏิบัติให้เข้าถึงตัวรู้
การเข้าถึงธาตุรู้
เข้าถึงของจริงของแท้
ต้องทำใจให้สงบ
ต้องระงับ
ความคิดปรุงแต่ง
แล้วจะพบ
ความสุขที่แท้จริง
ต้องปฏิบัติเท่านั้น
ถึงจะรู้ได้

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

ตอบปัญหาคาใจ

เล่มที่ ๓

โดย พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ไม่อนุญาตให้จำหน่าย

พิมพ์ครั้งที่ : ๒

จำนวน : ๒,๒๐๐ เล่ม

พิมพ์เมื่อ : พฤษภาคม ๒๕๖๖

อาจาริยบูชา

ชื่อว่าปุถุชนไม่มีสิ้นความสงสัย ด้วยใจทั้งดวงเป็นใจหลงเบี่ยงเบนต่อความเป็นจริง จึงมีคำถามเกิดขึ้นไม่รู้จบ

กาลเวลาผ่านไปนานร่วมสามปี นับตั้งแต่ได้มากราบฟังธรรมจากท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต จนเกิดหนังสือ **"จุลธรรมนำใจ"** ถึง ๑๐ เล่ม แต่ละเล่มมีคำถาม คำตอบมากมาย บางคำถามแม้จะบ่งบอกถึงสติปัญญาของศิษย์ ท่านอาจารย์ก็ได้เมตตาตอบคำถามนั้น ๆ อย่างเต็มไปด้วยเมตตา ด้วยคำตอบที่เฉียบขาด แหลมคม ประทับใจต่อผู้ที่ได้ฟังได้อ่าน

เพื่อขจัดความสงสัยนานาประการ และเป็นแนวทางในการรักษาใจให้ทรงธรรม คณะศิษย์จึงคัดลอก แยกหมวดหมู่ของนานาปัญหาออกมา เริ่มด้วยหมวดของบุญทาน หมวดของกรรม และตามมาด้วยความผูกพัน การภาวนาและนานาปัญหา และจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เหนือสิ่งอื่นใดท่านพระอาจารย์สุชาติ ได้เมตตาให้ชื่อหนังสือว่า **"ตอบปัญหาคาใจ"** ซึ่งน่าจะเป็นคู่มือในการดำรงชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม

เมื่อพระพุทธองค์ทรงสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้า ท่านอาจารย์หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน เป็นเสมือนดวงตาทั้งสองข้าง ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโตย่อมเป็นเหมือนดวงใจของศิษย์ พระกรุณาจึงล้นพ้นประมาณควรแก่การกราบนบบูชาพระคุณ

คณะศิษย์ฯ

๑ มกราคม ๒๕๕๑

สารบัญ

หน้า

ปกิณกะ ๗

คำถามที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ ๙
ศีล สมาธิ ปัญญา ๙
ความเข้าใจเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ๑๑
การนั่งสมาธิกับการเดินจงกรมได้ผลเท่ากันไหม ๑๓
สัปปายะหมายถึงอะไร ๑๘
ครูบาอาจารย์เป็นเพียงผู้ชี้ทาง ฟังแล้วต้องนำไปปฏิบัติเอง ๒๐
ทำไมพระต้องออกธุดงค์ ๒๒
เวลาภาวนาต้องนั่งขัดสมาธิหรือไม่ ๒๖
นั่งสมาธิแล้วกายโยก ตัวแกว่ง ๓๐
นั่งสมาธิต้องกำหนดเวลาหรือไม่ จำนวนชั่วโมงสำคัญหรือไม่ต้องนั่งให้ได้นานๆ ไหม ๓๒
จิตเรากำหนดระยะเวลานั่งสมาธิได้หรือไม่ ๓๕
ภาวนาช่วงไหนได้ผลดีที่สุด ๓๖
นั่งภาวนาอย่างเดียวได้หรือไม่ ๓๖
บริกรรมพุทโธดีๆ ไว้ไม่ให้จิตแวบไปถูกต้องหรือไม่ ๓๗
เวลาภาวนาดูลมบ้าง บริกรรมพุทโธบ้าง ได้หรือไม่ ๓๗
เดินจงกรมโดยดูสัมผัสที่เท้าได้หรือไม่ ต้องบริกรรมพุทโธหรือไม่ ๔๒
นั่งสมาธิ แต่ไม่เดินจงกรมเลยได้หรือไม่ ๔๔
ฝึกสติโดยบริกรรม เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อนุโลมปฏิโลม ๔๖
ทำอย่างไรจะทำให้นั่งสมาธิให้ได้นานขึ้น ๔๙
ควรทบทวนและจดจำว่าทำอย่างไรจิตจะสงบ ๕๐
นั่งสมาธิไม่สงบเพราะอะไร ๕๓
ฟังครูบาอาจารย์ชี้แนะแล้วเข้าใจ แต่ไม่ได้นำมาปฏิบัติ ๕๔
นั่งภาวนาแล้วคิดเป็นช่วงๆ เพราะอะไร ๕๕
เวลาอยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำงาน จิตมันไม่นิ่ง ควรจะพุทโธหรือจับการกระทำตอนนั้น ๕๖

การสวดมนต์จำเป็นหรือไม่ อานิสงส์ของการสวดมนต์ และบทสวดมนต์ต่างๆ มีความหมายอย่างไร ๕๘
สวดมนต์แล้วจิตเบา อยากหยุดสวด ๖๒
การทำจิตในการฟังธรรม ๖๓
ฟังเทศน์หลวงตาทางวิทยุจบหลับ ถือว่าเป็นการรวมจิตหรือไม่ ๗๓
การฟังธรรมสด และฟังเทป เหมือนกันไหม ๗๔
ฟังเทศน์แล้วจิตอ่อนตัว เพราะอะไร ๗๗
ควรฟังธรรมควบคู่ไปกับการปฏิบัติธรรม ๗๘
นอนบริกรรมพุทโธจนหลับและตื่นขึ้นมาก็จะบริกรรมต่อโดยอัตโนมัติ ๘๓
นั่งบริกรรมจนคำบริกรรมหายแล้วควรทำอย่างไรต่อ ๘๔
เริ่มนั่งสมาธิแล้วมึนศีรษะ จะแก้อย่างไร ๘๕
นั่งภาวนาจนจิตสงบแล้วมีแสงมาจ่อตาจะแก้อย่างไร ๘๗
เดินจงกรมแล้วมีภาพครูบาอาจารย์ปรากฏควรทำอย่างไร ๘๘
จิตรวมชั่วคราว ๘๘
นั่งสมาธิแล้วขนลุกและมีแสงสว่างจ้าเพราะอะไร ๘๙
ผู้รู้ ๘๙
จิตรวม ๙๔
ภาวนาแล้วรู้สึกว่าร่างกายหายไป ๙๕
จิตสงบแล้วจะเกิดปัญญาโดยอัตโนมัติหรือไม่ ๙๕
จิตรวมแล้วเกิดบรมสุข ๙๖
หลังภาวนา หลับแล้วฝัน ความฝันนั้นบอกอะไรกับเรา ๙๘
ทำไมบางวันรู้สึกสุข บางวันรู้สึกห่อเหี่ยว ๙๙
ฝึกสมาธิเพื่อจะได้ท่องเที่ยวได้ 3 โลก เป็นการส่งจิตออกหรืออย่างไร ๑๐๐
เมื่อปฏิบัติไปมากๆ รู้สึกว่าความเมตตาสงสารมากขึ้น ๑๐๓
เวลาไปอยู่ปฏิบัติที่วัดนานๆ ระยะแรกจะปฏิบัติได้ดี นานๆ ไปกลับฟุ้งมาก ควรทำอย่างไร ๑๐๔
สภาวะจิตเบา กายเบาชั่วขณะเป็นสมาธิหรือไม่ ๑๐๗
ความเพียรของพระพุทธเจ้าและพระอานนท์จนตรัสรู้ ๑๑๓
ติดสุขกับการนั่งสมาธิ ๑๑๗
การจัดอบรมกรรมฐานเป็นรุ่นๆ ๑๑๙
เมื่อปลีกวิเวกไปปฏิบัติแล้วกลับมาใช้ชีวิตทางโลกกิเลสกลับเข้ามามาก ควรทำอย่างไร ๑๑๙

การภาวนาเป็นเสมือนฟิลม์ป้องกันเชื้อโรค เมื่อออกไปเผชิญกับปัญหาต่างๆ ๑๒๓
มโนวิญญาณรับรู้ความปรุงแต่งของจิต ๑๒๖
จิตที่อิ่มอารมณ์แล้ว มีสัญญาอารมณ์หรือไม่ ๑๒๗
สุขาปฏิปทา และขิปปาภิญญา ๑๓๔
จิตพระอรหันต์ที่ละขันธ์แล้ว ๑๓๕
นิโรธสมาบัติ ๑๓๙
พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ ที่บรรลุธรรมแล้วคงอาศัยกายเพียงเพื่อทำประโยชน์ให้โลกเท่านั้น ๑๔๑
นิพพานไม่ใช่ทั้งอัตตาและอนัตตา ๑๔๒
อวิชชา คือความผ่องใส ๑๔๔
การดับสังขารหรือความคิดปรุงแต่ง ๑๔๕
พระอรหันต์ใช้สังขารที่ไม่มีกิเลสแล้ว ๑๔๖
จริตนิสัยเดิมที่ติดมาของพระอริยะ ๑๔๘
รูปฌานและอรูปฌาน ๑๔๙
เทวดาบรรลุธรรมได้หรือไม่ ๑๕๐
พระอรหันต์ทราบภูมิจิต ภูมิธรรมกันหรือไม่ ๑๕๑
พระอรหันต์ต้องอาศัยทั้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติทั้งสองอย่างหรือไม่ ๑๕๑
โยคีมีวิชาต่างๆ และยังคงมีกิเลสอยู่ ๑๕๔
ถ้าจะให้บรรลุธรรมใน ๗ ปี ต้องออกจากเรือนหรือไม่ ๑๕๖
การบรรลุโสดาบัน ๑๕๗
จะรู้และประเมินตัวเองได้อย่างไรว่าตนเองภาวนาดีขึ้นหรือไม่ ๑๕๘

นิมิต ๑๕๙

นิมิตที่เกิดขึ้นขณะภาวนามีประโยชน์หรือไม่ ควรนำมาพิจารณาเป็นข้ออรรถธรรม จะละนิมิตโดยวิธีใด ทำไมบางคนมีนิมิตมาก บางคนไม่เคยเกิดเลย

นิวรณ์ ๑๗๓

นิวรณ์ ๕ ความท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน ความโกรธ อากาศร้อน ความปวดเมื่อย ความขี้เกียจ การแก้นิวรณ์ด้วยอิทธิบาท ๔

ปกิณกะ

ปกิณกะ

ในสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่า ถ้าปฏิบัติตามได้ อย่างช้าก็แค่ ๗ ปี ถ้าไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็จะได้เป็นพระอนาคามี ถ้าเป็นพวกที่ฉลาดเพียง ๗ วันก็บรรลุได้ จึงอยู่ที่ตัวเราว่ายังยึดติด ยังเสียดายลูก เสียดายสมบัติอยู่หรือไม่ ควรพยายามพิจารณาความแก่ความตายอยู่บ่อยๆ อย่าไปเสียดายเลย เดี๋ยวก็ต้องตายจากกันแล้ว อยู่ด้วยกันเพื่อร่วมสร้างบุญสร้างกุศลเท่านั้น

ถาม เวลาปฏิบัติแล้วมีคำถามเกิดขึ้นมากมาย

ตอบ คำถามไม่ใช่เหตุที่จะชำระจิต การภาวนาต่างหาก จงตัดคำถาม ต่างๆ ออกไปให้หมด แล้วภาวนาให้มาก คำตอบจะตามมาเอง

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม คนบางคนบอกไม่ต้องสงสัย ปฏิบัติอย่างเดียวแล้วจะหายสงสัย

ตอบ ห้ามไม่ให้สงสัยไม่ได้ ถ้าสงสัยก็อย่าไปให้ความสำคัญ เพราะจะมีเรื่องให้สงสัยอยู่เรื่อย ความสงสัยเกิดจากความหลง ถ้าแก้ที่ต้นเหตุคือความหลงได้ ก็จะหายสงสัยหมด ให้สงสัยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ แต่อย่าไปสงสัยเกี่ยวกับผล ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าไม่เข้าใจวิธีปฏิบัติ เจริญสติอย่างไร อย่างนี้ก็ควรถาม นั่งสมาธิอย่างไร รักษาศีลอย่างไร ถามได้ อย่าไปถามเรื่องผลว่าเป็นอย่างไร ไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับกินข้าว กินแล้วอิ่มอย่างไร ก็กินเข้าไปสิ กินอิ่มแล้วก็รู้เอง ให้สงสัยในมรรค แต่อย่าสงสัยในผลในนิพพาน ว่าเป็นอย่างไร

• •

ถาม เคยได้ยินว่าศีลสมาธิปัญญาเปรียบเหมือนไม้ ๓ ท่อนที่ต่อเรียงกัน เพื่อค้ำยันกัน ถ้าปัญญายังไม่เกิด ก็เท่ากับเอาไม้ ๒ ท่อนมาค้ำยันกัน ซึ่งเป็นไปได้ยาก ใช่ไหมครับ

ตอบ ต้องหาให้ได้ ๓ ท่อนก่อน ต้องหาทาน หาสมาธิ หาปัญญามา แล้วค่อยเอามาประกอบกัน เหมือนสร้างกุฏิก็ต้อง

มีไม้ก่อนถึงจะสร้างได้ หาของที่หาง่ายก่อน หาทานแล้ว ก็หาศีล หาสมาธิ หาปัญญาไปตามลำดับ แล้วค่อยเอามาค้ำยันกันให้เป็นเรือนนิพพานขึ้นมา การปฏิบัติเพื่อพระนิพพานก็เหมือนการสร้างบ้าน ต้องหาวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ มาให้พร้อม ถึงจะสร้างได้ พวกเราแต่ละคนเคยหามามากน้อยต่างกัน บางคนไม่ต้องมาทำบุญทำทานก็ได้ อาจจะไม่มีเงินทอง แต่ก็ไม่กังวล ไม่มีก็ไม่ทำ รักษาศีล เจริญสติไปเลย แสดงว่าได้ทำทานมาพอแล้ว ไม่กังวลกับเรื่องการทำทาน สามารถรักษาศีล ๕ ได้ การทำบุญทำทานเป็นการช่วยทำให้รักษาศีล ๕ ได้ง่ายขึ้นกว่าการไม่ได้ทำทาน ถ้ามีความตระหนี่เห็นแก่ตัว ก็จะไม่เห็นแก่ผู้อื่น เวลาทำอะไรจะไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น อยากจะได้อะไรก็อาจจะทำผิดศีลผิดธรรม เห็นสามีเห็นภรรยาของคนอื่น อยากจะได้ขึ้นมา ก็จะไม่คิดถึงความเดือดร้อนของคนอื่น ถ้าเคยช่วยเหลือคนอื่นด้วยการทำทานอยู่เรื่อยๆ ก็จะคิดเสมอว่าเบียดเบียนคนอื่นไม่ดี เคยช่วยคนอื่นอยู่ตลอดเวลา แล้วจะไปเบียดเบียนเขาได้อย่างไร ก็ทำให้เกิดมีศีลขึ้นมา เมื่อมีศีลความวุ่นวายใจก็น้อยลง ถ้าไม่ทำผิดอะไรจะไม่กังวลไม่วุ่นวายใจ ไม่เป็นวัวสันหลังหวะ เวลาแตะที่แผลก็จะเจ็บเพียงแต่คิดถึงเรื่องที่ทำผิดก็ไม่สบายใจแล้ว เวลาจะนั่งสมาธิจะนั่งได้อย่างไร เพราะจะมีเรื่องมาคอยสะกิดใจอยู่เรื่อยๆ ต้องปฏิบัติเป็นขั้นๆ ไป บ้านเรือนก็ต้องสร้างไปตามขั้นเหมือนกับเรียนหนังสือ จากประถมก็ขึ้นมัธยม จากมัธยม

ก็ไประดับปริญญา ถ้าเรียนมาไม่เท่ากัน พอมาเกิดในชาตินี้ก็จะเรียนต่อคนละขั้นกัน พวกเราเกาะกลุ่มกันมาก็แสดงว่าอยู่ในขั้นเดียวกัน ถ้าอยู่สูงกว่านี้ก็คงไม่มา คงไปฉายเดี่ยวคงบวชไปแล้ว

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ความเข้าใจเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ถูกต้องไหมครับ เมื่อเรากำหนด พุทโธตามลมหายใจ นั่นคือเราพิจารณา**กาย** เมื่อนั่งไปนานๆ แล้วเกิดเจ็บขา เรากำหนดรับรู้**เวทนา** เวลาคิดไปเรื่องอื่น แล้วเรากำหนดรู้ แสดงว่าเราพิจารณา**จิต** เวลาที่เกิดความง่วง แสดงว่ารู้นิวรณ์ แสดงว่าเราพิจารณา**ธรรม** แต่ตัวธรรมนี้ยังมีอะไรอีก ใช่ไหมครับ

ตอบ เวลาที่เจ็บเรามีทุกข์ใช่ไหม ทุกข์ที่ใจเพราะเราไม่อยากเจ็บ ถ้าระงับความไม่อยากเจ็บได้ ความทุกข์ใจก็จะหายไป แสดงว่าเราเห็นอริยสัจ ๔ ถ้าเราสามารถพิจารณาให้เกิดปัญญา ก็จะเห็นธรรมมากขึ้นเอง

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้พิจารณากาย หรือพิจารณาทีละส่วน

ตอบ ก็เหมือนกับขันธ์ ๕ พิจารณารูป พิจารณากายก็อันเดียวกัน ในเบื้องต้นเราจะพิจารณาทีละส่วนก่อน ต้องพิจารณาส่วนหยาบก่อน พิจารณาร่างกายนี้ให้ชำนาญเลย เห็นทุกส่วนเลย เห็นที่ไรก็เห็นความแก่ ความเจ็บ ความตายรออยู่แล้ว เห็นแล้วก็ไม่กลัว เห็นว่ามันต้องสลายกลับไปเป็นดิน เป็นน้ำ

เป็นลม เป็นไฟ เห็นว่ามันไม่สวยไม่งาม เป็นอสุภะ ถ้าพิจารณาจนเห็นได้ จะได้พระอริยะถึง ๓ ขั้นนะ ถึงขั้นพระอนาคามีเลย การพิจารณาร่างกายนี้ พระอนาคามีต้องผ่านร่างกายไปก่อน ต้องตัดกามราคะ คือความยินดีในร่างกายนี้ จะไม่เห็นว่าสวยว่างาม จะเห็นทะลุปรุโปร่งเข้าไปใต้ผิวหนัง ปัญญาสามารถทำให้ผิวหนังเป็นเหมือนแก้วใสๆ หรือพลาสติกใสๆ เห็นว่ามีอะไรอยู่ข้างในถุงพลาสติก แต่ถ้าไม่มีปัญญาก็จะไม่เห็นว่าข้างในมีอะไร ก็จะจินตนาการไปตามที่เห็นภายนอก เช่นเขาซื้อกระเป๋าสวยๆ มาให้เรา แต่ยัดขยะไว้ข้างใน เราก็จินตนาการไปว่า ใส่เงินไว้เต็มกระเป๋า พอเปิดออกมาดู จึงรู้ว่ามีแต่เศษขยะ

ร่างกายของคนเราก็อย่างนั้น สวยแต่ภายนอก แต่ข้างในมีสิ่งที่ไม่น่าดูทั้งนั้น เพียงแต่เราไม่พิจารณา ก็ไม่เห็น จริงๆ ต้องผ่านร่างกายไปก่อน เมื่อพิจารณาไปสักระยะหนึ่งก็จะเกิดความเหนื่อยขึ้นมา หรือเริ่มไม่ค่อยอยากจะพิจารณา หรือเริ่มรวนแล้ว ก็หยุดพิจารณา ย้อนกลับมาพักจิต ทำสมาธิ สมาธิกับปัญญาต้องสนับสนุนกัน คือสมาธิเป็นเหมือนที่หลับนอน ที่กินข้าว เหมือนโยมไปทำงานมา ๘ ชั่วโมง ก็เหนื่อย ก็ต้องกลับมาบ้านอาบน้ำอาบท่า กินข้าวแล้วนอน พอตอนเช้าตื่นขึ้นมามีกำลังวังชาก็ไปทำงานต่อ การเจริญพิจารณาร่างกายก็แบบนี้ พิจารณาไปเรื่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ เหมือนกับหัดท่องสูตรคูณให้จำได้เลย พอเห็นปั๊บก็จะปรากฏขึ้นมา เกิด แก่ เจ็บ ตาย อสุภะ จะตามมาเป็นพรวนเลย ถ้าเหนื่อยก็หยุดพัก กำหนดจิตให้สงบ เคยบริกรรม

พุทโธๆ ๆ ก็พุทโธๆๆ ไปให้นิ่ง จะนิ่งได้นานเท่าไรก็ปล่อยให้นิ่งไว้ พอพักเต็มที่แล้วก็จะถอนออกมาเอง พอถอนออกมาแล้ว ก็เอามาพิจารณาร่างกายต่อ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เวลาเห็นร่างกายแล้วเกิดความอยาก ธรรมะก็จะเข้ามาดับได้ทันที เมื่อก่อนนี้สู้ความอยากไม่ได้ แต่เดี๋ยวนี้สู้ได้แล้ว ต่อไปความอยากก็จะไม่มีอำนาจมาหลอก ให้ไปอยากอยู่กับคนนั้นอยากอยู่กับคนนี้ อยากได้สิ่งนั้น อยากได้สิ่งนี้ ให้กลัวความแก่ ความเจ็บ ความตายอีกต่อไป ถ้ายังกลัวก็แสดงว่ายังเห็นไม่ชัด ถ้าเห็นว่าเราต้องตายอย่างแน่นอน ไม่มีใครจะมาแก้ความจริงนี้ได้ แล้วยอมรับความจริงนี้ได้ ก็จะไม่กลัว ถ้ากลัวก็ต้องทุกข์

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม การนั่งสมาธิกับการเดินจงกรมภาวนา ให้มีสติรู้อยู่กับสติปัฏฐาน ๔ ตลอดเวลา ผลจะออกมาเหมือนกันหรือไม่

ตอบ ไม่ได้อยู่ที่กิริยาการเดินหรือการนั่ง แต่อยู่ที่ใจว่ารวมลงได้หรือไม่ ถ้ารวมลงเป็นหนึ่งได้ จะยืนก็ได้จะนั่งก็ได้ อยู่ที่ใจ เช่นหลวงปู่ชอบที่มีเอ่ยถึงในประวัติหลวงปู่มั่น หลวงปู่ชอบท่านชอบเดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านจะถือโคมไฟแล้วก็เดินไปในป่า คืนหนึ่งท่านเล่าว่าท่านเดินไปจ๊ะเอ๋ กับเสือโคร่ง พอเห็นเสือโคร่งปั๊บ จิตซึ่งกำลังเดินจงกรมภาวนาอยู่ก็รวมลงไปเลย รวมลงไปเป็นหนึ่ง ตอนนั้นร่างกายหายไปหมดเลย ท่านบอกว่าเสือโคร่งก็หายไป ร่างกายก็หายไป เหลือ

แต่สักแต่ว่ารู้อยู่อย่างเดียว การรวมลงของจิตจึงรวมได้ทั้งยืนทั้งนั่ง ไม่ได้อยู่ที่กิริยา ไม่ได้อยู่ที่ท่า อยู่ที่ว่ามีสติหรือไม่ อยู่ที่เหตุที่จะทำให้จิตรวมด้วย ในกรณีของหลวงปู่ชอบก็คือเสือ พอเห็นเสือปั๊บก็ตกใจ แต่มีสติคอยดึงใจไว้ไม่ให้เตลิดเปิดเปิง ดึงให้รวมลง บางองค์ท่านก็ไปนั่งตรงหน้าผาเพื่อจะได้ไม่หลับ เพราะท่านชอบนั่งสัปหงก จึงไปนั่งที่หน้าผาถ้าสัปหงกจะได้หัวทิ่มลงเขาเลย ก็จะไม่ง่วง พอพุทโธๆ ไปไม่นานจิตก็รวมลงได้ ไม่ได้อยู่ที่กิริยา ไม่ได้อยู่ที่การเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ นั้นเป็นเพียงกิริยาทางร่างกาย อยู่ที่ว่ามีสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐานหรือไม่ ถ้าอยู่แต่ยังไม่รวมลง ก็ยังไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ยังไม่ถึงเป้าหมาย ถ้าเดินจงกรมนั่งสมาธิมา ๑๐ ปีแล้ว จิตยังไม่รวมลง ก็ยังไม่ได้ผล เพราะสติไม่ต่อเนื่อง ถ้าเดินจงกรมในที่ปลอดภัย ก็จะไปคิดเรื่องอื่น ถ้าเดินในที่มีภัย เดินไปไม่รู้จะมีงูเลื้อยออกมาหรือไม่ก็จะมีสติอยู่กับการก้าวเดินตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ไม่นานก็สงบลงได้ จึงอยู่ที่ว่ามีสติดึงใจให้อยู่กับกายได้ตลอดเวลาหรือไม่ อยู่กับการเดินได้ตลอดเวลาหรือไม่ ไม่ใช่ดูไปคิดไป คิดเรื่องนั้นแล้วก็คิดเรื่องนี้ ก็จะไปไม่ถึงไหน จะไม่หยุดคิด ไม่รวมลงสู่ความสงบ

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคคือทางพ้นทุกข์ที่เชื่อมไปสู่การปฏิบัติภาวนาใช่ไหมคะ

ตอบ มรรคคือศีลสมาธิปัญญา ในมรรค ๘ **ปัญญา**ก็คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปโป ความเห็นชอบความคิดชอบ **สมาธิ** ก็คือสัมมาสติสัมมาสมาธิ **ศีล**ก็คือสัมมากัมมันโตสัมมาวาจา ทำดีพูดดี

ถาม แนวทางพ้นทุกข์ก็คือปฏิบัติไปตามแนวนี้

ตอบ มรรค ๘ เป็นเครื่องมือให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เวลาปฏิบัติก็จะต้องกำหนดรู้ทุกข์ว่ามีอยู่ที่ร่างกายและจิตใจ เป็นสภาวธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง ที่เราควบคุมบังคับไม่ได้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา จะทุกข์ก็ทุกข์ไป เดี๋ยวทุกข์ได้เดี๋ยวก็หายได้ เช่นนั่งแล้วร่างกายเจ็บ ก็ปล่อยให้เจ็บไป เดี๋ยวก็หาย ข้อสำคัญก็คือใจอย่าไปทุกข์กับมัน

ถาม ใจต้องยอมรับ

ตอบ ถ้าเข้าใจแล้วจะปล่อยวาง จะว่ายอมรับก็ได้ จะไม่รังเกียจมัน เป็นเหมือนลมเหมือนแดดเหมือนฝน ปฏิเสธเขาไม่ได้ ต้องปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา ฝนจะตกแดดจะออก ลมจะพัดทำอย่างไรได้ สมมติว่ามีพายุมา เราหนีไม่พ้น ถูกพัดไปกระแทกกับหินตาย ก็ต้องเป็นไป แต่ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ไม่ต้องไปทุกข์กับมัน ต้องมองให้เห็นว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนัตตาไปหมด ไม่สามารถไปจัดการกับมันได้

เวลาจัดการกับมันได้ก็ดีใจ วันไหนร้อนแล้วเปิดแอร์ได้ก็ดีใจ มีความสุข ถ้าวันไหนไฟดับเปิดแอร์ไม่ได้ก็หงุดหงิด ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ร้อนก็ร้อนไป ไม่ต้องเปิดแอร์ ทนมันไป ใจอย่าไปร้อนก็แล้วกัน นี่คือวิธีแก้ปัญหาที่ถูกทาง แก้ที่ใจด้วยการปล่อยวางทุกอย่าง ไม่ต้องไปจัดการกับเขา มนุษย์เราชอบแก้ธรรมชาติกัน จึงทุกข์วุ่นวายกันตลอดเวลา ถ้าอยู่กับธรรมชาติได้ อยู่อย่างมักน้อยสันโดษ อยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียงที่ในหลวงทรงสอน ก็จะไม่ทุกข์วุ่นวายกัน ให้เราเข้ากับธรรมชาติดีกว่าปรับธรรมชาติให้เข้ากับเรา เพราะความอยากของเราไม่มีที่สิ้นสุด ปรับเท่าไหร่ก็ไม่พอใจเสียที ได้เท่าไหร่ก็ไม่พอ ต้องย้อนกลับมาปรับที่ใจเรา ทำใจให้เป็นอุเบกขา รับกับทุกสภาพได้ สุขก็รับได้ ทุกข์ก็รับได้ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รับได้ แล้วเราจะมีความสุขไปตลอด อยู่ตรงนี้ อยู่ที่ใจเรา จึงต้องย้อนกลับมาดูใจเราด้วยสติ อย่าปล่อยให้ไหลไปตามอารมณ์ตามความคิด ต้องจัดการใจเรา สิ่งที่เราควรจัดการไม่ใช่ธรรมชาติ เราควรจัดการใจเรา ให้อยู่ในทำนองครองธรรม ให้อยู่ในอุเบกขาธรรม ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ให้พิจารณาว่าเราอยู่ชั่วคราวเท่านั้น อย่าไปเสียดายชีวิต อย่าไปเสียดายสิ่งที่ได้มา เพราะสักวันหนึ่งเราต้องทิ้งมันไปหมด ต่อให้ได้มามากน้อยเพียงไร มีเงินเป็นหมื่นล้านแสนล้าน เดี๋ยวก็ต้องจากกันไป ถ้าเราดูแลจัดการกับจิตใจของเราได้ จนเป็นเหมือนจิตของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์แล้ว ก็จะสุขไปตลอด พอไปตลอด ไม่ต้องจัดการอะไรอีกต่อไป สุขไปตลอด เป็น **ปรมัง สุขัง** คือสุข

แบบไม่มีที่สิ้นสุด สุขไปตลอดอนันตกาล ต้องเป็น **ปรมัง สุญญัง** ต้องว่างจากทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร จิตว่าง สักแต่ว่ารู้ อยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น

เป้าหมายของการปฏิบัติของพวกเราอยู่ตรงนี้ อยู่ที่การบรรลุธรรม อยู่ที่การหลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่ได้อยู่ที่การเวียนว่ายตายเกิด แม้จะได้เกิดอยู่บนสวรรค์ หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มีความร่ำรวยสวยงาม ก็ยังต้องพบกับความทุกข์อีก จึงไม่มีอะไรดีเท่ากับการหลุดพ้นจากความทุกข์ จึงอย่าทำเพียงบุญอย่างเดียว อย่ารักษาศีลเพียงอย่างเดียว ต้องภาวนาด้วย เพราะการภาวนาเท่านั้นที่จะทำให้บรรลุธรรมได้ ต้องเป็นวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนายังเป็นโลกียธรรม มีสอนอยู่ในศาสนาอื่น ทานศีลสมถภาวนาศาสนาอื่นก็มีสอน ที่ไม่มีสอนก็คือวิปัสสนาภาวนา มีศาสนาพุทธเท่านั้นที่สอนไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นกุญแจสู่การหลุดพ้น สู่การตรัสรู้ อยู่ที่ไตรลักษณ์นี้ ถ้าเห็นทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ ก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด ถ้ายึดติดก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที ไม่ว่าจะเป็นสภาวธรรมภายนอกหรือภายในใจก็เป็นเช่นเดียวกัน ภายนอกก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ภายในก็คือธรรมารมณ์ต่างๆ ความสุขความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตในใจ ต้องปล่อยวางหมด ให้จิตอยู่ในความสงบ อยู่ในอุเบกขา เป็นจุดที่ปลอดภัยที่สุด จะไปถึงได้ก็ต้องปล่อยวางทุกอย่าง ไม่อย่างนั้นก็ไปไม่ถึง พอยึดติดก็จะห่วง ไม่

เป็นอุเบกขา ถ้าปล่อยเขาไป เขาจะเป็นอย่างไร เขาจะอยู่ก็อยู่ เขาจะไป ก็ปล่อยไป เขาจะดี เขาจะชั่ว ก็เรื่องของเขา ใจก็จะเข้าสู่อุเบกขาได้ ถ้าห่วงกังวลอยากจะให้เขาดี ก็จะไม่เป็นอุเบกขา ก็จะทุกข์ไปเรื่อยๆ ต้องทำใจให้ว่าง **ปรมัง สุญญัง** ว่างจากเรื่องทั้งหลาย ว่างจากทุกสิ่งทุกอย่าง

ถาม สัปปายะ หมายถึงอะไร

ตอบ สัปปายะแปลว่าสบาย การปฏิบัติต้องมีความสบายทางด้านสถานที่ที่อยู่ อยู่แล้วสบายไม่รบกวนความสงบ ภาวนาที่สงบกับที่ไม่สงบมีความแตกต่างกัน อาหารที่รับประทานก็มีส่วน เป็นคนภาคกลาง ไปอยู่ทางภาคอีสานก็อาจจะลำบากหน่อย ไม่ชินกับอาหาร กินแล้วอาจจะไม่ค่อยอิ่ม หรือกินไม่ลง บางอย่างก็พอปรับได้ ถ้าไปปฏิบัติจริงๆ เรื่องอาหารก็พอจะปรับได้ เขากินได้เราก็กินได้ คิดอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหาอะไร กินแล้วไม่ท้องเสีย ไม่รบกวนการนั่งสมาธิ กินแล้วไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็ใช้ได้ สถานที่ก็เหมือนกัน บางสถานที่อาจจะไม่เหมาะกับบางคน อยู่ที่อับชื้นแล้วเป็นไข้ บางคนอยู่แล้วไม่เป็นอะไร บางคนชอบที่โล่ง บางคนชอบอยู่ในถ้ำ ขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน ความสัปปายะของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน ก็เลือกได้ บุคคลที่สัปปายะที่สำคัญที่สุดก็คือครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตร ถ้าได้กัลยาณมิตรที่ดีอาจารย์ที่ดี ถึงแม้อย่างอื่นจะไม่ค่อยสัปปายะ ก็ไม่เป็นไร พอถูไถไปได้ก็ใช้ได้ เพราะไม่มีอะไรจะสำคัญเท่ากับครูบาอาจารย์ ผู้ที่จะให้ทั้งกำลังใจและความรู้

ถ้าได้ครูบาอาจารย์ที่ดีแล้ว แต่อาหารไม่ค่อยสัปปายะก็ไม่เป็นไร อย่างพระฝรั่งที่ไปอยู่กับหลวงตา ไม่เคยกินอาหารอย่างนี้มาก่อน ก็กินได้ ไม่เคยอยู่ในสภาพแบบนี้มาก่อนก็อยู่ได้ ฝรั่งเกิดมาก็อยู่ท่ามกลางความสุขสบายอยู่แล้ว บ้านเขาก็มีทุกอย่าง มีเครื่องปรับความร้อน ปรับความเย็น มีน้ำไฟ พร้อมทุกอย่าง แต่เขาก็สละได้เพราะต้องการสิ่งที่ดีกว่า ผู้ที่จะให้เขาได้ก็คือครูบาอาจารย์ บุคคลสัปปายะจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ก็คืออาจารย์ที่เก่งและฉลาด ถ้าไม่มีอาจารย์ก็ต้องอาศัยสหธรรมิก คือเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ถ้าเป็นคนที่ฉลาดเก่งกว่าเรา อยู่กับเขาก็จะได้ประโยชน์ ถ้าไม่เก่งไม่ฉลาดกว่าเราหรือฉลาดน้อยกว่าเรา เขาก็จะชวนเราคุยชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ทำให้เราเสียเวลาได้ เราจึงต้องเลือกคนที่เราอยู่ด้วย เพราะจะอยู่ตามลำพังไปตลอดไม่ได้ อยู่ในวัดก็ต้องอยู่กันหลายคน ถ้ารู้ว่าเขาไม่ภาวนา ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็ควรจะหลีกเลี่ยง ถ้าไม่จำเป็นต้องทำสังฆกรรมร่วมกัน ก็แยกย้ายกันไป หาที่สงบ ที่บ้านตาดท่านให้พระแยกกันอยู่ คือไม่ให้จับกลุ่มกัน ทำกิจเสร็จแล้วก็ให้แยกกันไป พอฉันเช้าเสร็จก็ให้แยกกันไป ตอนบ่ายมาฉันน้ำร้อนฉันเสร็จก็ให้แยกกันไป ไม่ให้นั่งฉันน้ำร้อนคุยกันไป ท่านจึงต้องเดินมาตรวจที่โรงน้ำร้อนอยู่เรื่อยๆ

ถาม เหตุปัจจัยส่วนหนึ่งก็มาจากสภาพแวดล้อม จากครูบาอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเราก็ต้องทำเองเท่านั้น

ตอบ ใช่ ท่านเป็นเหมือนแผนที่ เป็นผู้ชี้ทางว่า ต้องไปทางนี้นะ คุณเดินมาถึงตรงนี้แล้ว คุณจะต้องเดินไปทางนี้ต่อ เมื่อฟังแล้วก็ต้องเอาไปปฏิบัติ ไม่ใช่ฟังแล้วก็ลืม เข้าหูซ้ายออกหูขวา แล้วก็กลับไปทำงานทำการเหมือนเดิม วันเวลาผ่านไป จิตก็ไม่ได้รับการพัฒนา ได้แต่รักษาให้อยู่ในระดับเดิมเท่านั้นเอง ถ้ายังไม่เคยภาวนา ก็ลองภาวนาดู อยู่ที่บ้านลองหัดฝึกนิสัยให้ตื่นก่อนไปทำงานอีกสักชั่วโมง เคยตื่นกี่โมงก็ตื่นก่อนอีกสักชั่วโมงหนึ่ง แล้วใช้เวลานั้นมานั่งไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ ตอนเย็นก็เหมือนกัน ก่อนนอนก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน พยายามลดละในเรื่องที่ไม่จำเป็นต่อการทำมาหากิน เรื่องกินเหล้าเมายา เฮฮาปาร์ตี้ ไปเที่ยวไปเดินช้อปปิ้ง ถ้าไม่จำเป็นก็ตัดๆไปเสีย ให้มันน้อยลงไป เอาเวลามาภาวนาดีกว่า กลับบ้านเร็วหน่อย ไม่ต้องไปสังสรรค์ ไม่ต้องไปสมาคมกับคนนั้นคนนี้มากจนเกินไป ไปแต่เฉพาะงานที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น

ถ้ามีภาระมีครอบครัวก็ลำบาก อย่างอาตมาโชคดีเพิ่งเรียนจบมาใหม่ๆ ยังไม่มีอะไร งานก็ไม่มีทำ งานที่ทำก็ไม่ใช่เป็นงานที่อาตมาอยากจะได้ แต่ต้องทำ เพราะต้องมีอะไรเลี้ยงชีพ ก็ทำไปพอประทังชีพเท่านั้นเอง ก็เลยไม่ได้รู้สึกเสียดายอะไรเลย เวลาจะต้องออกจากงานนี้ไป เวลาจะบวชก็ไม่มีสมบัติข้าวของเงินทองติดตัวอยู่ ก็เลยไม่มีอะไรให้

เสียดาย จึงไปง่าย เหมือนกับมาตัวเปล่าๆ แล้วก็ไปตัวเปล่าๆ ยังไม่ได้มีอะไรจะต้องเสียดาย ไม่มีอะไรที่จะเหนี่ยวรั้งให้ติดอยู่กับชีวิตของฆราวาส มองไปข้างหน้ามีแต่ความหวัง เพราะเชื่อว่าเป็นทางที่ดี จะได้ปฏิบัติเต็มที่ คนที่ชอบปฏิบัติจะเห็นว่าการเป็นพระนี้ดีที่สุดเลย พระพุทธเจ้าทรงวางแนวทางให้ไปทางนี้จริงๆ เป็นพระไม่ต้องทำอย่างอื่นเลย ถ้าศึกษาแนวทางที่ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จะรู้ว่าทรงสอนให้ภาวนาอย่างเดียวเท่านั้น ให้เจริญศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น

แต่พระสมัยนี้เหมือนกับไม่ได้ศึกษา หรือศึกษามาจากที่ไหนก็ไม่รู้ ท่านมีงานของท่านเยอะแยะไปหมด งานสวด งานสร้างเมรุ ซึ่งไม่มีในสมัยพุทธกาล ในสมัยพุทธกาลไม่ได้ถือเป็นงานหลัก งานหลักอยู่ที่ภาวนา พระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างวัดแม้แต่วัดเดียวคิดดูถ้าเป็นงานของพระจริงๆ แล้ว ใครจะมาสร้างวัดเก่งเท่ากับพระพุทธเจ้า จะสร้างร้อยวัดพันวัดก็สร้างได้ แต่มันไม่ใช่งานของพระ งานของพระให้สร้างธรรมให้เกิดขึ้นในใจเท่านั้น ส่วนที่อยู่อาศัยก็อยู่ไปตามมีตามเกิด ถ้าไม่มีศรัทธาสร้างกุฏิให้ ท่านก็ทรงสอน รุกขมูล เสนาสนัง ให้อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามเรือนร้าง อยู่ตามถ้ำ ที่สงบ ที่สงัด นั่นคือที่อยู่ของพระ ผ้าก็ใช้ผ้าบังสุกุล ผ้าที่เขาทิ้งตามป่าช้า ทิ้งตามกองขยะ เก็บเศษผ้ามาแล้วก็เอามาตัดมาเย็บ เอามาย้อมก็ใช้ได้แล้ว สมัยนี้กับสมัยนั้นมันคนละโลกกัน สมัยนี้พระเณร ยุ่งกับเรื่องทางด้านวัตถุกันมาก เรื่องพิธีกรรมต่างๆ จนลืมของดีไป เพราะมันยากที่จิตใจของคนจะเข้าสู่ธรรมได้ ถ้าไม่มีความตั้งใจ ไม่มีความเข้าใจก็จะเข้าไม่ถึง

สมัยนี้บวชกันก็ยังไม่รู้เลยว่าบวชไปทำไม ก็บวชกันตามประเพณี บวชแล้วก็อาจจะชอบ ก็เลยอยู่ต่อ แล้วก็คิดว่าอยู่ให้เกิดประโยชน์ด้วยการสร้างโบสถ์ สร้างศาลา แต่ไม่ค่อยจะหนักในทางศึกษาปฏิบัติ ศึกษาก็พอเอามาท่องจำเหมือนกับนกแก้วนกขุนทอง แล้วก็เอามาสอนคนอื่นต่อได้เปรียญ ๙ ประโยคแล้ว ก็ไม่เคยเอา ๙ ประโยคมาปฏิบัติกับตัวเองเลย เป็นเพียงความรู้ที่มีอยู่ในใบประกาศนียบัตรเท่านั้นเอง แต่ในใจกิเลสก็ยังเต็มหัวใจอยู่

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม การไปธุดงค์นั้นเพื่ออะไร

ตอบ อยู่ในวัดก็สามารถบำเพ็ญได้ การไปธุดงค์ก็เพื่อให้อยู่ห่างไกลจากภารกิจการงานต่างๆ ที่ไม่ใช่งานภาวนา หลวงตาท่านส่งเสริมเรื่องภาวนาอยู่แล้ว ถ้าพระเณรที่ต้องการภาวนาท่านก็จะไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับการงานต่างๆ ท่านส่งเสริมเต็มที่ ท่านถึงได้เน้นเรื่องการอดอาหาร เวลาอดอาหารก็ไม่ต้องไปบิณฑบาต ไม่ต้องทำงานส่วนกลาง เช่นช่วยล้างถ้วยล้างชาม ปัดกวาดก็ไม่ต้องมาปัดกวาดกับหมู่คณะ กวาดแต่เฉพาะที่พักของตนเอง การภาวนาจะได้ต่อเนื่อง ไม่ต้องมาเสียเวลา จิตจะวิเวกอยู่ตลอดเวลา เพราะกายวิเวก ถ้าทำอะไรกับหมู่คณะก็จะต้องเห็นรูป ได้ยินเสียง ก็จะเกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ก็จะไปลบล้างการบริกรรมพุทโธๆๆ ให้หายไปหมดเพราะจะต้องมาพิจารณาเรื่องต่างๆแทน แต่ถ้าอยู่คนเดียวอยู่ที่ปฏิบัติของเรา ถ้าบริกรรมพุทโธๆๆ อยู่ก็พุทโธๆๆ

ต่อไป ถ้าพิจารณาร่างกาย ก็พิจารณาไปเรื่อยๆ จนติดอยู่ในใจ ฝังอยู่ในใจ กลายเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกนึกคิดไปเลย พอความคิดของกิเลสที่ตรงข้ามกับความจริงปรากฏขึ้นมา ธรรมะที่ได้สะสมไว้ก็จะโผล่ขึ้นมาต้านกัน กิเลสก็ต้องถอยกลับไป เพราะหลอกเราไม่ได้

ถ้าบำเพ็ญไปเรื่อยๆ จะมีปัญญาฝังอยู่ในจิตในใจไว้ต่อสู้กับกิเลส ยิ่งได้ยินได้ฟังจากผู้ที่มีประสบการณ์จากการปฏิบัติโดยตรง โดยเฉพาะเรื่องจิต จะทำให้ไม่ต้องเสียเวลากับการคลำทาง พอมาถึงตรงนี้ปั๊บก็รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรต่อไป ถึงตรงนั้นแล้วจะต้องทำอะไรต่อไป ก็ทำของเราไปเรื่อยๆ ถ้าไม่มีใครสอน ก็จะต้องจินตนาการไปเอง เอ๊ะ! มาถึงตรงนี้แล้วนะ จะต้องทำอย่างนี้นะ บางทีก็คิดผิดไป คนที่ไม่เคยผ่านมาก่อน จะต้องหลงทุกคน เพราะจะยึด ทำทานก็จะยึด อยากจะทำให้มากๆ ไม่เข้าใจว่าการทำทานเพื่อจะส่งให้เข้าสู่การรักษาศีล รักษาศีลก็ไม่รู้ว่า รักษาศีลเพื่อส่งให้เข้าสู่การภาวนา เวลารักษาศีลก็เคร่งอยู่กับการรักษาให้สะอาดบริสุทธิ์ จะทำอะไรนิดอะไรหน่อย ก็กลายเป็นความกังวลไปหมดว่าผิดศีลหรือเปล่า ก็เลยทำให้เกิดความกังวลขึ้นมาแทนที่จะเกิดความสงบ ถ้าภาวนาได้เป็นสมาธิแล้ว ก็ติดอยู่ในสมาธิอีก ไม่อยากจะออกมาคิดพิจารณาเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดแล้วฟุ้งซ่าน ไม่สงบ แต่ถ้าไม่คิด ไม่พิจารณา ก็จะไม่เกิดปัญญา

ความจริงทาน ศีล ภาวนานี่ เป็นสิ่งที่สนับสนุนกัน เป็นเหมือนขั้นบันได เมื่อทำทานแล้วก็ควรที่ก้าวขึ้นสู่ขั้นศีลต่อไป เมื่ออยู่ขั้นศีลแล้ว ก็ควรภาวนา จะทำพร้อมๆ กันเลยก็ได้ ไม่ได้หมายความว่าต้องบำเพ็ญทีละขั้น ถ้ามีทานแล้ว พร้อมที่จะรักษาศีล ก็ทำไปเลย ศีล ๕ ศีล ๘ ก็รักษาไป ถ้ารักษาศีล ๘ ได้ ก็ช่วยการภาวนาให้ไปได้สะดวกขึ้น ระหว่างศีล ๕ กับศีล ๘ จะต่างกัน ถ้ามีศีล ๘ จะภาวนาได้ดีกว่า เพราะช่วยเสริมความสงบได้มากกว่า เมื่อได้ความสงบแล้วก็ต้องเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นว่าเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ไม่มีตัวไม่มีตน เราคิดว่าร่างกายเป็นเรา ความคิดเป็นเรา เวทนาเป็นเรา แต่ความจริงแล้วเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เช่นร่างกายก็เกิดขึ้นจากการรวมตัวของ**ดิน น้ำ ลม ไฟ** เวทนาก็เกิดขึ้นจากการสัมผัสของร่างกาย เรียกว่า**กายเวทนา** ส่วน**จิตเวทนา**ก็เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดไปในทางกิเลสก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ถ้าคิดไปในทางธรรมะก็เกิดความสงบ เกิดความสุขขึ้นมา

สิ่งเหล่านี้เมื่อพิจารณาไปเรื่อยๆแล้ว ก็จะเข้าใจ จะรู้จักวิธีปฏิบัติ แล้วก็ปล่อยวาง พอเข้าใจแล้วก็ปล่อยวาง ไม่มีปัญหาอะไรกับเขาอีกต่อไป เขาจะเป็นอย่างไร ก็รู้เท่าทันหมดแล้ว ไม่ได้ไปหวังอะไรจากเขา เหมือนกับเวลาเกี่ยวข้องกับใครสักคนนี้ เราก็รู้ทันหมดแล้ว ว่ามีอยู่ ๒ ทาง จะอยู่หรือจะแยกกัน เมื่อรู้แล้วก็พร้อมที่จะรับทั้ง ๒ ทาง

จะไปก็ไป จะอยู่ก็อยู่ ใจไม่วุ่นวาย ใจสงบ แต่ถ้าไม่ยอมรับความจริงนี้ จะเอาทางเดียวคือต้องอยู่กับเราไปตลอด หนีจากเราไปไม่ได้ พอเกิดมีความรู้สึกว่าเขาจะจากไป ก็จะต้องวุ่นวายใจ จึงต้องเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ แล้วต้องรับให้ได้ เช่นเวทนาก็มีอยู่ ๓ ชนิด มีสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็วนกันไปเวียนกันมาอย่างนี้ จะเป็นอย่างไรก็รับได้ ไม่ต้องวิ่งเข้าหาหรือขับไล่ไสส่ง เวลามีความสุขก็อย่าไปอยากให้อยู่ไปนานๆ เวลามีความทุกข์ก็อย่าไปอยากให้หายไป ถ้ายังอยู่ก็อยู่ไป รู้ว่าเดี๋ยวก็หายไปเอง กำหนดรู้ไปตามความเป็นจริง ตอนนี้สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ แต่ใจไม่ต้องไปเกิดความอยาก อย่างใดอย่างหนึ่ง

นี่คือวิธีปฏิบัติ แต่จะทำใจให้เป็นแบบนี้ได้ ก็ต้องฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ เพราะการทำ**สมาธิ**เป็นการทำใจให้เป็น**อุเบกขา** แต่จะเป็นอุเบกขาได้ชั่วขณะที่อยู่ในสมาธิ เมื่อออกมาแล้วจะทำให้เป็นอุเบกขาต่อไป ก็ต้องอาศัยปัญญา ไม่เช่นนั้นจิตจะหลุดจากอุเบกขาทันที เวลาสัมผัสกับสุขเวทนาก็จะวิ่งเข้าหา เจอทุกขเวทนาก็จะวิ่งหนี จึงต้องดึงไว้ เวลาเจอสุขเวทนาก็ดึงไว้ อย่าวิ่งเข้าหา เวลาเจอทุกขเวทนาก็อย่าวิ่งหนี ทำใจให้เหมือนกับขณะที่อยู่ในสมาธิ ถ้าควบคุมไม่ได้ก็อาศัยการบริกรรมพุทโธๆๆ ไปจนกว่าทุกขเวทนาจะผ่านไป เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ถูกทุกขเวทนาทางกายรุมเร้า ถ้าคิดอยากจะให้หาย ก็จะทรมานจิตใจ เมื่อยังไม่หาย แต่ถ้าทำจิตใจให้สงบด้วยการบริกรรมพุทโธๆๆ ไปเรื่อยๆ ไม่ไปอยากให้หาย เวทนา

จะเป็นอย่างไร ก็ให้เป็นไป เดี๋ยวถึงเวลาจะหายก็หายไปเอง ใจก็จะไม่วุ่นวาย ดับความทุกข์ในใจได้ แต่เราดับความทุกข์ทางกายไม่ได้ ความทุกข์ทางกายต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เดี๋ยวถึงเวลาจะหายก็หายเอง รักษาได้ก็คือใจ ไม่ให้ต้องทุกข์กับกาย

ในการปฏิบัติจึงต้องอาศัยทั้ง**สมาธิ**และ**ปัญญา** สมาธิจะทำให้จิตเป็นอุเบกขาในขณะที่สงบตัวลง แต่เมื่อออกมาแล้วถ้าไม่มีปัญญาคอยควบคุม จิตก็จะแกว่ง แกว่งไปหาความสุข แกว่งหนีความทุกข์ ปัญญาจะคอยบอกว่าอย่าแกว่ง เพราะการแกว่งของจิตเป็นความทุกข์ จะรู้ได้เวลาจิตสงบ พอจิตกระเพื่อมก็เป็นความทุกข์ทันที กระเพื่อมเพราะตัณหาความอยาก กระเพื่อมเพราะวิภวตัณหา กระเพื่อมเพราะภวตัณหา อยากมีความสุขก็เป็นภวตัณหา อยากหนีจากความทุกข์ก็เป็นวิภวตัณหา

••••••••••••••••••••

ถาม การภาวนาจำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิหรือไม่

ตอบ นั่งก็ได้ไม่นั่งก็ได้ ถ้ายังไม่หลุด ยังไม่มีสมาธิก็ต้องนั่งให้มาก เดินจงกรมให้มาก พอได้สมาธิแล้วก็ต้องเจริญปัญญา เดินจงกรมนั่งสมาธิเจริญปัญญา ถ้าไม่มีกิเลสแล้วก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ แบบไม่ตัดกิเลส เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่มีความฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรมาหลอกมาล่อให้โลภให้อยาก อยู่เฉยๆ ก็ไม่คิดอะไร ถ้าไม่เรียกให้ออกมาคิดก็ไม่คิด อยู่กับปัจจุบันที่ว่างๆ ถ้าคิดก็จะไม่เป็นกิเลส เหมือนกับสงคราม

ที่สงบแล้วยุติแล้ว ทหารจะพกปืน จะเฝ้ายามหรือไม่ก็ได้ การนั่งสมาธิเดินจงกรมของผู้ที่สิ้นกิเลสแล้วเป็นวิหารธรรม เป็นการพักผ่อนจิตใจ ถ้าควบคุมความคิดปรุงได้แล้วไม่ต้องนั่งก็ได้ ตัวสังขารความคิดปรุงนี้ จะคิดให้เกิดกิเลสก็ได้ ให้เกิดธรรมก็ได้ เป็นต้นเหตุของปัญหาทั้งหลาย จึงต้องคุมสังขารความคิดปรุงนี้ให้ได้ เมื่อคุมได้แล้วจะนั่งก็ได้ ไม่นั่งก็ได้

ตอนนี้เราคุมความคิดของเราได้หรือไม่ ความห่วงก็เกิดจากความคิด ความกังวลก็เกิดจากความคิด ถ้าห่วงถ้ากังวล พอหยุดคิดความห่วงความกังวลก็หายไป อย่างตอนนี้เราอยู่ที่นี่ เราไม่ได้คิดถึงเรื่องต่างๆ ที่สร้างความห่วงความกังวล เราจึงไม่ห่วงไม่กังวล พอไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะเกิดความกังวลขึ้นมา เราหยุดมันได้หรือไม่ ถ้ายังหยุดไม่ได้ก็เป็นเพราะจิตเป็นเหมือนรถที่วิ่งลงเขา ที่เราหาเบรกไม่เจอ เจอแต่คันเร่ง ยิ่งคิดยิ่งฟุ้งซ่าน บางทีกินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้าเป็นเรื่องหนักๆ ถ้าปฏิบัติจนสามารถควบคุมสังขารความคิดปรุงได้แล้ว ก็จะไม่คิดถึงเรื่องต่างๆ เหมือนกับไม่มี มีอยู่ข้างนอก มีก็มีไป ยังไม่ถึงตัวเรา ถ้าถึงแล้ว เช่นสึนามิ ถ้ายังไม่ถึงตัวเรา เราไม่ไปคิดถึงมัน ก็จะไม่กังวล พอมาถึงเราจริงๆ ก็เอาเราไปเลย ไม่มีเวลามากังวล

ความทุกข์เกิดจากความคิดปรุงทั้งนั้น ถ้าเราควบคุมความคิดปรุงได้ การตายของร่างกายจะไม่เข้ามาในใจเรา จะหยุดอยู่ที่กาย ความแก่ก็หยุดอยู่ที่กาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็หยุด

อยู่ที่กาย เพราะใจไม่ไปคิดถึงมัน ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ต่อไปจะควบคุมความคิดได้ รู้ว่าเบรกอยู่ตรงไหน ส่วนใหญ่ไม่รู้กัน รู้แต่คันเร่ง ไม่รู้ว่าเบรกอยู่ตรงไหน เวลาทุกข์มากๆ จึงเบรกไม่ได้ หยุดไม่ได้ งานปฏิบัติทางศาสนานี้มีวันสิ้นสุด ไม่ต้องนั่งสมาธิเดินจงกรมไปตลอด เมื่อเสร็จกิจแล้วจะนั่งก็ได้ ไม่นั่งก็ได้ ผลเท่ากัน น้ำเต็มแก้วแล้ว จะเติมไม่เติมก็เท่ากัน เต็มแล้ว แต่เนื่องจากร่างกายกับจิตยังเกี่ยวข้องกันอยู่ กายเป็นอะไรก็ส่งให้จิตรับรู้ ก็ต้องบรรเทา นั่งนานๆ ก็ต้องลุกขึ้นมาเดิน เดินนานๆ เมื่อยก็ลงไปนั่ง เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ได้นั่งไม่ได้เดินเพื่อดับกิเลสดับความอยาก เพราะไม่มีให้ดับ เหมือนไฟเมื่อดับหมดแล้ว มีน้ำเหลืออยู่ก็ไม่รู้จะไปดับอะไร ไฟไม่มีให้ดับแล้ว นั่งสมาธิเดินจงกรมก็เพื่อความสบายระหว่างธาตุขันธ์กับจิต เพราะยังเกี่ยวข้องกันอยู่ ถึงแม้จะไม่มีกิเลส ถ้าคิดมากๆ พูดมากๆ ก็เหนื่อยได้ ก็ต้องพัก หยุดคิดสักระยะหนึ่ง พอได้พักสักระยะหนึ่งก็จะสดชื่นเบิกบาน

ขอให้ทำไปเรื่อยๆ การปฏิบัติสำคัญที่สุด อย่างอื่นก็มีหมดแล้ว ได้ยินได้ฟังแล้ว ได้ศึกษาแล้ว แผนที่ก็มีดูแล้ว ก็ต้องออกเดินทาง มีอะไรสละได้ก็สละไป เลิกได้ก็เลิกไป ใจกล้าๆ หน่อย ไม่ต้องกลัว อย่าไปเสียดายสิ่งต่างๆ ที่เรามี เช่นสถานภาพ เป็นคนระดับนั้นระดับนี้ มาอยู่แบบคนใช้ กวาดพื้นถูพื้นล้างส้วม ถือว่าเป็นการปฏิบัติ เป็นการลดละทิฐิ ลดละกิเลสลดละความหลง ความยึดติดในตัวตน ในฐานะ ว่าเรามีฐานะสูงทำงานอย่างนี้ไม่ได้ พระที่ไปวัดป่า

บ้านตาดต้องถูพื้นเป็นทุกคน ต้องเข็นน้ำเป็นทุกคน ต้องปัดกวาดเป็นทุกคน มีนายพลจะเอาลูกมาบวช จะเอาคนรับใช้มาด้วย ท่านให้เลือกเอาว่าจะเอาใครมา จะเอาลูกมาหรือเอาทหารมา ให้เลือกเอา แต่มาทั้ง ๒ คนไม่ได้ การทำงานที่ไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่มีสูงไม่มีต่ำ เราสมมุติกันขึ้นมาเอง งานล้างส้วมก็เป็นงานที่ดี เพราะทำให้มีส้วมสะอาดใช้กัน ถ้าไม่ล้างก็จะสกปรก ของสกปรกก็ออกมาจากตัวเรา ของเขาของเราก็เหมือนกัน ถ้าใช้ปัญญาจะไม่รังเกียจ มันก็มาจากของที่เรากินเข้าไป จะน่ารังเกียจได้อย่างไร หลวงตาท่านเล่าตอนที่ท่านปฏิบัติหลวงปู่มั่น ตอนใกล้มรณภาพ ท่านว่าเวลาหลวงปู่มั่นถ่ายลงบนที่นอน ท่านต้องช้อนด้วยมือใส่กระโถนเอาไปล้าง ท่านไม่คิดอะไร เป็นแค่ธาตุเท่านั้น ร่างกายก็เป็นธาตุ ที่ถ่ายออกมาก็เป็นธาตุเหมือนกัน เวลาตักเข้าปากกินกันได้ เวลาออกมากลับแตะไม่ได้ โง่ขนาดไหน

พยายามต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ส่วนใหญ่เกิดจากความเห็นผิด คนอื่นทำได้เราก็ต้องทำได้ ครูบาอาจารย์ที่เรากราบไหว้ทุกวันนี้ ท่านก็ทำได้ ทำมาแล้ว เราจะไปทางนั้น ทำไมเราไม่ทำ ถ้าไม่ทำก็ไปไม่ได้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วจะไม่มีอะไรขวางกั้นเราได้ ส่วนใหญ่เกิดจากกิเลส ที่บรรลุช้าเร็วต่างกันเพราะกิเลสหนาบางต่างกัน ไม่ได้อยู่ตรงไหน อยู่ตรงนั้น ที่ยากก็เพราะกิเลสหนา ที่ช้าเพราะปัญญาทึบ ถ้ากิเลสบางปัญญาแหลมคมก็จะเร็วและง่าย ไม่มีอะไรทำให้ยากนอกจากกิเลส ขาดปัญญาก็ทำให้ช้า ปัญญาเกิดจากการได้ยินได้ฟัง

พอได้ยินได้ฟังแล้ว ก็นำเอามาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ อย่าฟังแบบเข้าหูซ้ายออกหูขวา ถ้านำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปคิดอยู่เรื่อยๆ ก็จะกระตุ้นให้เราปฏิบัติ พอเห็นผลก็จะเกิดฉันทะวิริยะ ทีนี้ไม่ต้องมีอะไรมากระตุ้น จะไปเอง เหมือนทำงานแล้วได้รับเงินเดือน ก็จะมีกำลังใจทำ ถ้ายังไม่ได้เงินเดือน ก็สองจิตสองใจ จะทำดีไม่ดี ให้ปฏิบัติจนเห็นผลสักครั้งหนึ่ง ให้จิตขาดจากอารมณ์ จากความโลภความโกรธความหลง จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้สงบตัวลง แม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง ก็จะได้กำลังใจอย่างมหาศาล จะเร่งทำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ทำอย่างอื่น เพราะช่วยเราไม่ได้ ฟังเทศน์ฟังธรรมก็ช่วยเราไม่ได้ ครูบาอาจารย์ก็ช่วยเราไม่ได้ มีเราเท่านั้นที่ช่วยได้ **อัตตาหิ อัตตาโน นาโถ** เราต้องปฏิบัติเอง

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม พอนั่งสมาธิแล้วกายมันโยกจะทำอย่างไร

ตอบ อย่าไปสนใจ ความจริงมันไม่ควรโยก ควรจะให้มันหยุดโยก แล้วก็อย่าไปสนใจมัน ถ้าโยกก็แสดงว่าสติยังไม่แก่กล้าพอ หรือหลับใน ให้ลุกขึ้นมาเดิน อย่านั่งให้เสียเวลา ถ้านั่งก็ควรจะนิ่ง

เวลาจิตรวมจะไม่เกิดการโยกตัว ให้นั่งยืดตัวให้ตรง ถ้าตัวงอก็ไม่ดี การที่ตัวโยกอาจเป็นเพราะเราไปวุ่นกับร่างกาย พอมันโยกไปซ้าย เราก็โยกกลับมาขวา ไม่ได้จับอยู่ที่หลัก

ที่ให้มีอารมณ์เดียว ที่จะทำให้เป็นสมาธิ ถ้าใช้พุทโธ ก็เหมือนกับมีพุทโธเป็นรถพาเราไปยังจุดหมาย ถ้าเราไม่ตามรถนำ เราเลี้ยวออกนอกเส้นทาง ก็ไปไม่ถึงจุดหมาย

• •

ถาม เมื่อนั่งแล้วสักพักหนึ่งเกิดอาการทางกายคือตัวจะแกว่ง

ตอบ เป็นอุปาทานมากกว่า เพราะความจริงแล้วมันไม่ได้แกว่ง แสดงว่าเราห่างจากคำบริกรรม หรือห่างจากกรรมฐานที่เราใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ถ้าอยู่กับกรรมฐานแล้ว เราจะไม่สนใจกับการแกว่งของร่างกาย พอไปสนใจปั๊บ แสดงว่าแวบออกไปแล้ว ไม่ได้อยู่กับพุทโธแล้ว ไม่ได้อยู่กับลมแล้วไปอยู่กับการแกว่ง ให้ย้อนกลับมา ไม่เอาอาการแกว่งเป็นที่ตั้งของสติ เอาลมเป็นที่ตั้งของสติ กลับมาหาลม ถ้าใช้พุทโธก็กลับมาหาพุทโธ ถ้าสวดมนต์ก็กลับมาหาบทสวดมนต์ อย่าไปหาเรื่องอื่น เพราะจะมีเรื่องอื่นมาคอยหลอกล่อให้ไปสนใจอยู่เรื่อย บางทีนั่งไปได้ยินเสียงใครเขาไอเพียงครั้งเดียว ใจก็คิดถึงเรื่องไอ เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องหยูกเรื่องยา เรื่องหมอเรื่องอะไร ตามไปได้ยาวเหยียดเลย ถ้าไม่สนใจเดี๋ยวก็หายไปเอง

• •

พวกเราชอบไปหาเรื่องมาเป็นภาระกัน สิ่งที่จะต้องทำกลับไม่ค่อยทำกัน เพราะความเกียจคร้าน ชอบความสบาย ก็เลยทุกข์ ตัวเองเลยพึ่งตัวเองไม่ได้ มัวแต่พึ่งสิ่งนั้นพึ่งสิ่งนี้ เวลานั่งสมาธิก็ต้องมีที่นั่งเป็นเบาะนั่งนิ่มๆ เวลาไปนั่งที่ไหนไม่มีเบาะนั่ง ก็นั่งไม่ได้ ต้องพยายามนั่งแบบไม่ต้องใช้เบาะ อยู่ที่ไหนก็นั่งได้ นั่งกับพื้นก็ได้ ยิ่งมีอะไรมากมันยิ่งเรื่องมาก ทำให้การปฏิบัติมีเงื่อนไขมาก ทำให้ยากขึ้น แทนที่จะทำให้มันง่าย กลับเป็นเรื่องยากไป

ถาม การนั่งสมาธิต้องกำหนดเวลาไหม จำนวนชั่วโมงนี่สำคัญหรือไม่

ตอบ ไม่ต้อง ให้นานเท่าไหร่ได้ยิ่งดี

สมาธิมี ๒ แบบ เวลาเข้าฌานแล้วนั่งเป็นชั่วโมง เป็นวัน เป็นเดือน ก็เป็นแบบหนึ่ง ก็ได้แค่ความสงบ อีกแบบหนึ่งคือจิตสงบจนเป็นฐานของปัญญา แต่ไม่ได้อยู่ในฌาน ถึงแม้จะไม่ได้นั่งหลับตา แต่ใจไม่วุ่นวาย ใจเย็นสบาย มีเหตุมีผล ก็พิจารณาไปทางปัญญาได้เลย แบบนี้จะก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะอยู่ในขั้น**วิปัสสนา** ส่วนพวกที่ติดฌานก็ไม่ออกทางปัญญา เวลานั่งสมาธิเขาก็เข้าไปหลายๆ ชั่วโมง พอออกมาก็ไม่ได้ไปทางปัญญา เพราะพอใจกับความสงบนั้น พอต้องการความสงบอีกก็กลับไปนั่งอีก เรียกว่าติดสมาธิ เวลาปฏิบัติจะติดไปเป็นขั้นๆ พอได้สมาธิแล้วก็จะติดในสมาธิ เพราะมีความสงบ มีความสุข ไม่ค่อยอยากจะพิจารณาทางด้านปัญญา เพราะเวลาพิจารณาจิตต้องทำงาน ต้องเอาจิต

มาคิดในไตรลักษณ์ พิจารณาดูร่างกาย แยกแยะดูอาการ ๓๒ ให้เห็นว่าเป็น**ดิน น้ำ ลม ไฟ** เหมือนกับเรียนวิทยาศาสตร์

ต้องแยกแยะให้เห็นว่าเป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม เป็นดิน ถ้าพิจารณาเป็นก็จะเห็นได้ เวลาคนตายน้ำก็จะไหลออกมา น้ำหนองน้ำเลือด ความร้อนก็หายไป คนตายกับคนเป็นมีความแตกต่างกัน จับตัวดูก็รู้ คนตายนี้เย็นเฉียบ คนที่ยังไม่ตายร่างกายยังอุ่นอยู่ แสดงว่ายังมีธาตุไฟอยู่ แต่คนตายนี่ไฟมันหมดแล้ว ถ้าปล่อยทิ้งไว้น้ำก็จะไหลออกมา ลมก็ไม่เข้ามาแล้ว คนเป็นยังหายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลา ก็เหลือแต่ธาตุดิน ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานๆ เข้ามันก็เปื่อยมันก็ผุ มันก็แห้งกรอบกลายเป็นฝุ่น กลายเป็นดินไปในที่สุด ก็เห็นชัดๆ อยู่ถ้าพิจารณา อย่างนี้เรียกว่าปัญญา

พิจารณาอย่างนี้จนเห็นชัดแล้ว ก็จะคลายความหลงในร่างกาย ว่าเป็นเราเป็นตัวเรา แท้จริงมันก็เป็นแค่ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาเข้ามาก็เข้ามาทางปากเรานี่แหละ เราไม่เห็นหรืออาหารที่เรากินเข้าไปมันก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟทั้งนั้น เข้าไปแล้วก็แปลงสภาพ จากอาหารก็กลายเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน ผมเรามันงอกออกมาไหมถ้าเราไม่กินข้าว มันไม่มีทางงอกออกมาได้ เรากินข้าวเข้าไป กินน้ำเข้าไป หายใจเข้าไป การรวมตัวของดินน้ำลมก็ทำให้เกิดไฟขึ้นมาคือความร้อน เวลาเรากินข้าวเข้าไปร่างกายเราจะร้อน เหงื่อออกเพราะเริ่มเกิดปฏิกิริยาของดินน้ำลมผสมกัน ทำให้เกิดธาตุ

ไฟ เหมือนกระเป๋าน้ำร้อนวิทยาศาสตร์ที่มีดินน้ำลมไฟ ผสมกันอยู่แล้ว พอไปกดแผ่นโลหะก็ทำให้เกิดปฏิกิริยา มีความร้อนออกมา เหมือนกันกับร่างกาย

เรามีความคิดที่ฝังลึกอยู่ในใจว่า ร่างกายนี้คือตัวเราตัวฉัน คิดอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่เคยพิจารณาว่ามันมาอย่างไร มันไปอย่างไร เราจึงต้องพิจารณาไปที่จุดเริ่มต้นของร่างกายนี้ มันก็เริ่มจากน้ำ ๒ หยด ของพ่อหยดของแม่หยด ผสมกันแล้วเกิดเป็นตัวขึ้นมา อยู่ในครรภ์ของแม่ อาศัยน้ำนมน้ำเลือดอาศัยอาหารของแม่ ซึ่งเป็นดินน้ำลมไฟแบบละเอียด ที่เข้าไปเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา พอออกจากท้องแม่ก็ดื่มนมดื่มน้ำก่อน ซึ่งเป็นอาหารละเอียด เมื่อโตขึ้นมาอีกหน่อยก็กินอาหารหยาบ เช่นข้าวผักปลาต่างๆ ก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนั้น มาในรูปแบบต่างๆ เพื่อไปเสริมสร้างอาการ ๓๒ ให้เจริญเติบโตงอกงามขึ้นมา ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ พิจารณากลับไปกลับมา

•••••••••••••••••••

ถาม จำเป็นต้องนั่งให้ได้นานๆ ไหม

ตอบ ไม่จำเป็นหรอก คนเรามี ๒ จริต คือ ปัญญาวิมุตติ กับเจโตวิมุตติ พวกเจโตวิมุตติได้ฌานก่อน อย่างพระโมคคัลลานะ พวกปัญญาวิมุตติเหมือนพระสารีบุตร ใช้การพิจารณาทำให้จิตสงบและให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆ กันเลย ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์

•••••••••••••••••••

ถาม เวลาเรานั่งสมาธิ เรากำหนดจิตไว้ว่าจะทำครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง อะไรอย่างนี้ พอถึงเวลาเราก็ได้เป๊ะๆ เป็นเพราะว่าเรากำหนดจิตได้ หรือเป็นเพราะว่าเรากังวลกับเรื่องเวลา

ตอบ จิตเรานี่จะกำหนดเรื่องเวลาได้ แต่อาจจะไม่ตายตัวเป๊ะๆ เสมอไป เท่าที่สังเกตดู เวลานอนแล้วอยากจะตื่นกี่โมงนี่ เรากำหนดไว้ล่วงหน้าก่อน พอถึงเวลานั้น ก็จะตื่นขึ้นมา คล้ายๆ ว่ามีจิตสำนึกอยู่ภายในใจ เป็นตัวคอยเตือนเราอยู่ พอถึงเวลานั้นปั๊บก็จะรู้สึกตัวขึ้นมา แต่การนั่งภาวนาจริงๆ ไม่ควรจะใช้เวลาเป็นตัวกำหนด ควรจะใช้ผลของการภาวนาเป็นตัวกำหนดจะดีกว่า บางทีกำลังจะเข้าด้ายเข้าเข็มก็ถึงเวลาแล้ว ก็เลยไม่ได้ผลเท่าที่ควร ถ้าจะให้ดีเวลาภาวนาก็อย่าไปกำหนดเวลา ให้เปิดกว้างไว้จะดีกว่า ให้นั่งนานๆ ให้ภาวนาไปนานๆ ก็แล้วกัน จนกว่าจะได้ผล หรือจนกระทั่งทนไม่ไหวต้องลุกขึ้นมา การภาวนาให้ได้ผลเป็นกอบเป็นกำต้องภาวนาแบบมืออาชีพ คือภาวนาอย่างเดียว ถ้ามีเวลาจำกัดก็จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร จึงอยากจะให้ภาวนาจนเห็นผล เพราะเมื่อเริ่มเห็นผลแล้ว จะเปลี่ยนอาชีพได้ จากการเป็นนักธุรกิจ มาเป็นนักภาวนา

ถาม ภาวนาช่วงไหนดี ช่วงกลางคืนก่อนนอน กลางวัน เช้า เที่ยง

ตอบ จิตจะละเอียดในตอนกลางคืน ตอนเช้ามืดจะละเอียดที่สุด แต่จะง่วง นั่งเดี๋ยวเดียวก็อาจจะหลับ ถ้านั่งแล้วหลับก็ลุกขึ้นมาเดินแทน

ตอนก่อนนอนจะเหนื่อยเพลีย พอได้นอนพักแล้ว ตื่นขึ้นมาจิตจะละเอียด นักปฏิบัติจะนอนเพียง ๔-๕ ชั่วโมง ตื่นตอนตี ๒ ตี ๓ ตอนนั้นจิตจะละเอียดที่สุด ถ้าดีสำหรับเราตอนไหนก็เอาตอนนั้น เพราะต่างคนต่างมีความแตกต่างกัน โดยทั่วไปจิตจะละเอียด ตอนเช้ามืด ตอนตี ๒ ตี ๓ หลังจากได้พักผ่อนหลับนอนเต็มที่แล้ว ภายนอกก็เงียบสงบ ส่งเสริมความสงบภายใน ถ้าปฏิบัติไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปจะภาวนาเวลาไหนก็ได้ ยกเว้นเวลาฉันเสร็จ นั่งแล้วจะหลับ ต้องเดินจงกรมก่อนแล้วค่อยไปนั่งต่อ เสร็จแล้วถ้าอยากจะพักก็พักสักชั่วโมงหนึ่ง พอลุกขึ้นมาก็เดินต่อนั่งต่อ ทำกิจวัตรปัดกวาด พอสรงน้ำแล้ว ก็เดินจงกรมจนถึงเวลานั่งสมาธิ แล้วก็พัก ๔-๕ ชั่วโมง แล้วก็มานั่งต่อ เดินต่อ

• •

ถาม ถ้ามีเวลาปฏิบัติธรรมไม่มาก จะนั่งอย่างเดียวจะได้หรือไม่

ตอบ ได้ ถ้านั่งภาวนาได้ผล ก็นั่งไปก่อน ถ้ามีเวลาว่าง เช่น วันเสาร์ วันอาทิตย์ หรือช่วงไหนที่ไปอยู่ปฏิบัติที่วัด มีเวลาภาวนามาก ถ้านั่งนานๆ แล้วรู้สึกว่าเมื่อยล้า อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถก็ลุกขึ้นมาเดิน แล้วก็ภาวนาต่อ จะได้ไม่เสียเวลา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ก็จะต้องรอเวลามานั่งเท่านั้นถึงจะภาวนาได้ ถ้า

ไม่นั่งเดี๋ยวก็ปล่อยใจให้ไปคิดฟุ้งซ่าน งานก็จะเดินหน้าถอยหลังอยู่เรื่อยๆ ไม่เดินหน้าไปตลอด การทำให้การภาวนาเดินหน้าไปเรื่อยๆ จึงต้องภาวนาในทุกอิริยาบถ ถ้านั่งไม่ไหวก็ลุกขึ้นมาเดิน เปลี่ยนอิริยาบถแล้วก็ภาวนาต่อไป การเดินจงกรมนี้จะใช้การบริกรรมพุทโธก็ได้ หรือถ้าเหนื่อยไม่อยากจะบริกรรม จะกำหนดดูเท้าก็ได้ เช่นเดินก้าวเท้าซ้ายไปก็รู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็ให้รู้อยู่กับการก้าวเท้าขวา เหมือนกับทหารเดินซ้ายขวา ซ้ายขวา ก็ให้รู้อยู่กับการย่างก้าวก็ได้ ทำอย่างไรก็ได้ ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะจะเกิดอารมณ์ขึ้นมา จะไม่สงบ แต่ถ้าเราอยู่กับการก้าวเท้าไป ก้าวเท้ามา เดี๋ยวก็สงบลงไปในขณะที่เดิน คำว่าสงบนี่มีหลายแบบ สงบแบบหายไปเลยก็มี สงบแบบไม่หายไปก็มี คือกายก็ยังอยู่ เวทนาก็ยังอยู่ในความรู้สึก แต่ความรู้สึกภายในใจได้พลิกเปลี่ยนไป จากที่เป็นเหมือนกับคลื่นมรสุมมาสงบนิ่ง

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ใช้วิธีพุทโธที่ถี่ๆไว้มันจะได้ไม่มีช่องว่าง จะได้ประโยชน์กว่าหรือไม่

ตอบ ก็แล้วแต่กรณี เวลาง่วงนอน ก็ถี่หน่อย ถ้าจิตจะแวบไป ก็ให้ถี่ขึ้นก็ได้ ถ้าไม่มีสติจะถี่หรือไม่ ก็ยังแวบไปได้อยู่นั่นแหละ จึงต้องฝึกสติอยู่ดี หนีไม่พ้น ถ้าไม่ฝึกสติแล้ว ไม่มีทางที่จะภาวนาให้ได้ผลดีได้ ถ้าคิดว่าจะตั้งสติตอนที่นั่งสมาธิอย่างเดียว จะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร แต่ถ้าฝึกตั้งสติตลอดเวลา

เลย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สถานที่ใดทำอะไรก็มีสติอยู่เสมอ คำว่าสติก็คือให้อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ อยู่ในปัจจุบัน อย่าไปคิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคต เรื่องใกล้เรื่องไกลให้อยู่ตรงนี้ ทำอะไรอยู่ก็ให้อยู่ตรงนี้ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่นตอนนี้ฟังก็ฟังอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น ก็จะได้ประโยชน์ ถ้าฟังไปคิดไป เรื่องก็ไม่ติดต่อกัน ขณะที่ฟังแล้วไปคิดเรื่องอื่น เรื่องที่กำลังฟังอยู่ก็เข้าไปในหู แต่ไม่เข้าไปในใจ มันก็ไม่รู้เรื่องก็เลยไม่เข้าใจว่า เมื่อสักครู่พูดเรื่องนั้นแล้วมาต่อเรื่องนี้ได้อย่างไร ถ้าไม่มีสติก็บังคับไม่ได้ ก็อดคิดไม่ได้ ต้องไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้จนได้

แต่ถ้าได้ฟังธรรมะของคนฉลาดและเก่งที่น่าสนใจ ก็ช่วยเราได้ ถ้าฟังธรรมะของคนที่พูดไม่รู้เรื่อง ฟังแล้วก็เบื่อ การฟังธรรม ผู้แสดงก็มีส่วนที่จะช่วยได้ ถ้าเป็นการแสดงที่เต็มไปด้วยเหตุด้วยผล เป็นปัจจุบันทันด่วน สามารถเอามาใช้กับชีวิตของเราได้ จะช่วยได้เยอะ ถ้าใช้ราชาศัพท์ ก็จะฟังไม่รู้เรื่อง อย่างอาตมานี้ ได้ธรรมะเพราะได้อ่านฉบับภาษาอังกฤษ ซึ่งไม่มีพวกราชาศัพท์ eat ก็ eat ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธเจ้าหรือจะเป็นคนขอทานก็ eat เหมือนกัน ฟังแล้วเข้าใจง่ายดี พอมาอ่านราชาศัพท์แล้วงง เพราะอาตมาไม่ได้ศึกษามาก่อน ถ้าเราชำนาญภาษาอังกฤษ อ่านหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษจะเข้าใจง่ายกว่า อย่างตอนที่อาตมาฝึกใหม่ๆ ก็ท่องมหาสติปัฏฐานสูตรที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ ท่องได้ทั้งสูตรเลย เวลานั่งสมาธิก็ท่องสูตรนี้ไปก่อน

ตอนต้นก็นั่งสมาธิไม่ได้ จึงต้องอาศัยการท่องมหาสติปัฏฐานสูตรที่แปลเป็นภาษาอังกฤษไปก่อน ใช้เวลาประมาณ ๔๐ นาที นั่งไปก็ท่องพระสูตรนี้ไป พิจารณากาย พิจารณาเวทนาเป็นภาษาอังกฤษ ก็จำได้ ทำให้เกิดปัญญาด้วย ทำให้รู้ว่างานที่จะต้องทำมีอะไรบ้าง แล้วก็อาศัยการท่องนี้เป็นการทำสมาธิไปในตัว แทนที่จะพุทโธๆ หรือดูลมหายใจ ก็ท่องพระสูตรนี้ไป การสวดมนต์ก็เป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง เวลาจะทำสมาธิด้วยการสวดมนต์ ไม่ต้องนั่งพนมมือ ไม่ต้องไปนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหมือนกับนั่งทำสมาธินี่ ตั้ง นโมไปเลย สวดไปเรื่อยๆ ข้อสำคัญให้มีสติอยู่กับการสวดก็แล้วกัน นโม ตัสสะ ภควโตฯ อรหัง สัมมาฯ สวากขาโตฯ สวดบทที่สวดได้ สวดไปให้นาน อย่างนี้จะนั่งได้นาน ถ้าพุทโธๆๆ แล้วแวบไปเรื่องอื่น แล้วก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แต่ถ้าสวดมนต์ไปนานๆ จะไม่ค่อยเจ็บ เพราะจิตมีสมาธิอยู่กับการสวด จะไม่สนใจกับเวทนาของกาย พอสวดจบแล้วประมาณสักครึ่งชั่วโมง หรือ ๔๐ นาที จะรู้สึกเบา ทีนี้ก็ดูลมต่อไป จิตก็ไม่ไปไหน กำหนดดูลมหายใจเข้าออก ก็อยู่กับลม แล้วก็ค่อยสงบ ค่อยนิ่งไป ก็ให้อยู่ในความนิ่งจนกว่าจะถอนออกมาเอง ถอนออกมาแล้ว ก็ลุกไปทำอย่างอื่นต่อ เวลาลุกก็ให้มีสติ ก่อนจะลุกก็รู้ว่ากำลังจะลุก แล้วก็เจริญสติต่อไป เจริญสติปัฏฐาน เช่นกายคตาสติในอิริยาบถ ๔ เมื่อถึงเวลาจะกลับมานั่งก็นั่งต่อ มีสติอยู่ตลอดเวลา เวลานั่งก็มีสติ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็มีสติตลอดเวลา เวลาเดินถ้าอยากจะสวดมนต์ก็ได้ แทนที่จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้

ก็สวดมนต์ต่อ สวดในอิริยาบถ ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็สวดไป พระบางองค์ท่านก็เอาพุทโธคำเดียวในทุกอิริยาบถ นั่งสมาธิก็พุทโธ เดินจงกรมก็พุทโธ ปัดกวาดก็พุทโธ บิณฑบาตร ก็พุทโธ เวลาขบเวลาฉันก็พุทโธ มีพุทโธกำกับอยู่ในใจไป เรื่อยๆ เป็นเพื่อนไปเลย ถึงแม้จะแวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่อง นี้บ้าง ก็มีน้อยครั้ง มีพุทโธมากกว่า ถ้าจะคิดก็คิดเท่าที่จำเป็น เพราะยังต้องคิดกันอยู่ เวลาจะเดินไปไหน ก็รู้ว่ามีอะไรอยู่ ข้างหน้า จะกินจะทำอะไรก็รู้ อยู่ในปัจจุบัน แล้วก็มีพุทโธ คอยกำกับไว้อีกชั้นหนึ่ง จิตก็จะสงบสงัดเข้ามาเอง กิเลส จะไม่มีทางออกไปได้ เพราะไม่มีรูปมาให้คิดให้ปรุง ไม่ไป คิดทำโน่นทำนี่ ไปมีโน่นมีนี่ จึงไม่มีโอกาสออกมาได้ เพราะโดยธรรมชาติของจิต ในขณะหนึ่งจะคิดได้เรื่องเดียว แต่ก็สามารถแวบไปแวบมาได้ ขณะนี้คิดเรื่องพุทโธ อีก ขณะหนึ่งก็ไปเรื่องโน้นแล้วก็ได้ ก็เหมือนกับไฟฟ้าสลับ ขั้วบวกลบ ๖๐ ไซเคิล ภายในหนึ่งวินาทีสลับไปได้ตั้ง ๖๐ ครั้ง จิตมันเร็วกว่านั้นอีก

เราจึงต้องอาศัยสติเป็นตัวสกัด คอยจับมัน ถ้ามีสติแล้ว ต่อไปธรรมะอย่างอื่นจะตามมา หมายถึงในด้านปฏิบัตินะ สมาธิ ปัญญา วิมุตติก็จะเป็นผลที่จะตามมาตามลำดับ พระพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า สติเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ เปรียบเหมือนกับรอย เท้าช้าง ที่ครอบรอยเท้าของสัตว์อื่นได้หมด เพราะใหญ่กว่า เขาเพื่อน สติก็เช่นเดียวกัน เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ที่สำคัญ ที่สุด ถ้าไม่มีสติ ก็อย่าไปหวังเรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่อง วิมุตติ ต้องมีสติเป็นผู้นำ จึงควรเจริญสติอยู่เรื่อยๆ เป็น

สิ่งที่เราทำได้ แต่ไม่ทำกัน ลองไปฝึกดู พยายามเตือนตนเองเสมอว่า ตอนนี้อยู่กับปัจจุบันหรือเปล่า อยู่กับตัวเราหรือเปล่า หรือไปวุ่นวายกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีเรื่องยังไม่เกิดเลย ก็ร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจไปก่อนแล้ว อะไรจะเกิดก็ให้เกิดไป ตอนนี้เราอยู่ตรงนี้ก็ให้อยู่ตรงนี้ ตอนนี้เราอยู่ที่นี่ ก็มีแค่นี้ แต่ถ้าไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ขึ้นมา ก็วุ่นวายใจได้

พยายามฝึกไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปทำสมาธิก็จะสงบ ถ้าเจริญปัญญาก็จะอยู่กับเรื่องที่พิจารณา จะให้พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่เรื่อยๆ ก็จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ขยายได้ เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตายนี่ ตัวเราเองบ้าง คนนั้นบ้าง คนนี้บ้าง เหมือนกันหมด คนนั้นเดี๋ยวก็ต้องแก่ เดี๋ยวก็ต้องเจ็บ เดี๋ยวก็ต้องตาย คนนี้เดี๋ยวก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย คิดไปเรื่อยๆ ก็เพลิน

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม สมมุติว่าปกติดูลมแล้วบางวันมีความรู้สึกว่ามันทำไม่ได้ เปลี่ยนมาภาวนาพุทโธได้หรือไม่

ตอบ ได้ เพียงแต่อย่าไปเปลี่ยนบ่อยๆ ลองวิธีใดวิธีหนึ่งแล้ว พยายามใช้วิธีนั้นให้มันชำนาญ ดีกว่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา จะไม่ได้อะไรสักอย่าง ควรจะมีอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นหลักของเรา แต่เมื่อภาวนาไปแล้วพอก้าวสูงขึ้นไปแล้วก็จะเปลี่ยนไปเอง ต่อไปไม่ต้องอาศัยลมก็ได้ เพียงแต่มีสติกำหนดให้จิตนิ่งก็นิ่งได้ เวลาอยู่ในขั้นปัญญาก็ต้องพิจารณา พอต้องการจะพัก ก็ต้องย้อนกลับมาทำจิตให้สงบ เราก็กลับมาที่กรรมฐานเดิมที่เราเคยใช้อยู่ กลับมาหาพุทโธ กลับมาหาลมก็ได้ แต่ควรจะฝึกด้วยกรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่ง ที่คิด

ว่าเหมาะกับเรา แล้วพยายามทำไปเรื่อยๆ กับกรรมฐานนั้นดีกว่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อยๆ เดี๋ยวจะหาเหตุไม่เจอว่าปัญหาอยู่ตรงไหน ปัญหาอยู่ที่ตัวเรามากกว่า เราไม่มีสตินั่นเอง

• •

ถาม เวลา นั่งสมาธินี่เราดูลม แต่เวลาเดินเราดูสัมผัสที่เท้าจะได้ไหม

ตอบ ได้ เวลาเดินดูลมจะไม่สะดวก เพราะจิตจะหยาบกว่าเวลานั่ง ลมละเอียดกว่าก็จะจับไม่ได้ ก็ดูที่เท้า เวลาอาตมาเดินก็ดูที่เท้าเหมือนกัน ซ้ายขวา ซ้ายขวา

ถาม ไม่ต้องกำหนดพุทโธก็ได้

ตอบ ไม่ต้อง ให้อยู่กับการก้าวย่าง หลักใหญ่ๆก็คือต้องการดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าดูเท้าซ้ายเท้าขวาแล้วยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ก็ไม่ได้เหมือนกัน จะไม่ได้ผล ถ้ากำหนดอยู่กับเท้าซ้ายเท้าขวาก็อยู่ไป หรือจะพิจารณาธรรมะก็ได้ พิจารณาดูอาการ ๓๒ ก็ได้ ดูขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น พิจารณาเข้าไปแล้วก็พิจารณาย้อนออกมา เบื้องต้นถ้ายังไม่รู้จักอาการต่างๆ ก็ท่องชื่อไปก่อนก็ได้ อาการ ๓๒ มีอะไรบ้าง ก็มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีอวัยวะต่างๆ ท่องไปก่อน เมื่อจำได้แล้วเราก็กำหนดดูแต่ละอาการไป ผมเป็นอย่างไร ขนเป็นอย่างไร เล็บเป็นอย่างไร

ฟันเป็นอย่างไร หนังเป็นอย่างไร เรียกว่าท่องเที่ยวในกายนคร เป็นการทำจิตให้สงบ ให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง

แต่เรามักจะใจร้อนกัน ทำอะไรนิดอะไรหน่อย ก็อยากจะได้ผลทันที เรื่องผลนี่เราอย่าไปกำหนด กำหนดได้ที่เหตุ คือการพิจารณา กำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือหลายๆ อารมณ์ก็ได้ถ้าพิจารณากายเป็นอารมณ์ แต่อย่าไปหวังผลในขณะที่ทำ ปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุ มันจะมาให้มันมาเอง ถ้ามัวแต่รอมันจะไม่มา เพราะการรอเป็นการขวางผลที่จะเกิดขึ้น อย่างที่หลวงตาท่านเทศน์เรื่องพระอานนท์ ที่พยายามจะบรรลุธรรมให้ได้ เพราะพระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ว่าจะบรรลุก่อนที่จะถึงเช้าวันนั้น เพราะว่าวันนั้นจะมีการประชุมสังคายนาของพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป พระอานนท์จะเป็นองค์ที่ ๕๐๐ แต่ท่านยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์เลย ท่านก็มีความวิตกมีความกังวล แต่ก็มีความพยายามมาก พยายามที่จะบรรลุให้ได้ เพราะเชื่อว่าคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าจะไม่ผิดพลาดแน่นอน

แต่ตัวท่านเองก็ต้องทำหน้าที่ของท่าน ต้องเร่งความเพียร แต่อาจจะเร่งมากจนเกินไป ถ้าเป็นรถเมล์ก็จอดเลยป้ายไป ต้องย้อนกลับเข้ามา เพราะจิตของพระอานนท์ไปอยู่ข้างหน้าแล้ว ไปอยู่ที่การบรรลุเป็นพระอรหันต์ คิดว่าจะต้องบรรลุแน่ๆ จะบรรลุเมื่อไรเท่านั้นเอง คิดอยู่อย่างนั้นใจก็เลยไม่ได้ภาวนา ไม่ได้ทำจิตให้เป็นปัจจุบัน ไปอยู่อนาคต ไปอยู่อดีต ไปอยู่ที่คำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้า ไปอยู่ผลที่จะเกิด

ในภายภาคหน้า ใจเลยไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน พอใกล้ถึงเวลาสว่างแล้วก็รู้สึกว่าคงจะไม่ได้บรรลุแน่ๆ ก็เลยปลงตก ปล่อยอนาคตคือการบรรลุเป็นพระอรหันต์ไป ไม่เป็นก็ไม่เป็นแล้วพักดีกว่า ขณะที่จะพักอยู่ในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอนจิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง เพราะจิตปล่อยอดีตปล่อยอนาคต กลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน จิตกำลังรอช่องออกอยู่แล้ว แต่ไม่มีช่องออกเพราะมัวไปอยู่ในช่องอนาคตช่องอดีต ไม่ได้อยู่ในช่องปัจจุบัน เวลาภาวนาจึงต้องอยู่ที่ปัจจุบันเป็นหลัก ให้มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันเป็นหลัก พอคิดปั๊บก็เป็นอดีตเป็นอนาคตไปแล้ว ไม่เป็นปัจจุบัน ยกเว้นถ้าเป็นการพิจารณาสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน แต่ผลก็ยังไม่เกิด จนกว่าจะได้ข้อสรุป รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรแล้วถึงจะเกิดผลขึ้นมา รู้ว่าต้องปล่อย รู้ว่ากำลังยึดอยู่กับอะไร ถ้าไม่ได้พิจารณาจะไม่รู้ พอรู้ว่ากำลังยึดอยู่กับอนาคตก็ปล่อยไปปั๊บ จิตก็กลับมาสู่ปัจจุบัน การภาวนาเพื่อให้เกิดผลจิตต้องเป็นปัจจุบัน

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าไม่ชอบเดินจงกรม แต่นั่งสมาธิ จะทำให้การปฏิบัติแตกต่างกันอย่างไร

ตอบ ถ้าปฏิบัติอย่างญาติโยมนี้ การเดินจงกรมก็ยังไม่ค่อยมีความจำเป็นเท่าไร เพราะยังปฏิบัติน้อยอยู่ ที่ต้องเดินจงกรมนั้นหมายถึงพวกที่ปฏิบัติเป็นอาชีพ อย่างพระปฏิบัติ จะนั่งตลอดเวลานี่มันไม่ไหว ร่างกายต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าจะภาวนาแต่เฉพาะท่านั่งก็ไม่พอ เพราะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เวลาที่

เปลี่ยนอิริยาบถก็ยังภาวนาต่อไปได้ เคยบริกรรมพุทโธๆๆ อยู่ในท่านั่ง ลุกขึ้นมาเดินก็บริกรรมพุทโธๆๆ ต่อไปได้ ใจสามารถภาวนาได้ทั้ง ๔ อิริยาบถ เพียงแต่อิริยาบถท่านอนที่ไม่ควรจะทำเท่านั้นเอง เพราะจะทำให้หลับง่าย แต่ท่ายืน ท่าเดิน ท่านั่งนี่ สามารถใช้เป็นอิริยาบถสำหรับภาวนาได้ ถ้าต้องภาวนาทั้งวันทั้งคืน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับไป จะนั่งทั้งวันมันก็ไม่ไหว ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อนั่งมากๆ จนรู้สึกว่าเจ็บปวดเมื่อยล้าไปทั้งร่างกาย ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ลุกขึ้นมาเดิน เวลาเดินก็อย่าปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ แต่ควบคุมจิตใจ เช่นบริกรรมพุทโธๆๆ ไปเรื่อยๆ

มีพระอยู่รูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล ท่านก็ใช้การบริกรรมพุทโธนี้ตลอดเวลาเลย ไม่ว่าจะทำกิจอะไร ท่านก็ไม่ห่างจากพุทโธเลย อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นการภาวนาอยู่ตลอดเวลา พอตื่นขึ้นมาท่านก็พุทโธจนถึงเวลาหลับไปเลย เวลาจะนอนก็ภาวนาพุทโธไป ทั้งวันมีแต่คำว่าพุทโธ อาจจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้างเมื่อมีความจำเป็น เช่นเวลาเจอคนนั้นคนนี้ ต้องพูดต้องคุยกัน ก็วางพุทโธไปสักระยะหนึ่ง แต่พอไม่ต้องไปคุย ไม่ต้องไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ท่านก็จะกลับมาอยู่ที่พุทโธ ไม่ว่าจะเป็นการปัดกวาด ล้างบาตร เดินบิณฑบาต หรือทำอะไรก็จะมีพุทโธอยู่ในใจ

ถาม เวลาท่องคำบริกรรม เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ท่องอนุโลมกับปฏิโลม ท่องย้อนไปย้อนมา ท่องอย่างเดียว หรือให้พิจารณาตาม

ตอบ ถ้าท่องอนุโลมไปเรื่อยๆ มันจะชิน ก็ท่องปฏิโลมบ้าง สลับกันไป เพื่อไม่ให้มันชิน จะได้ตั้งใจท่อง เวลาท่องเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ นี้มันง่ายกว่าเวลาท่องกลับ ต้องมีสติ มีใจจดจ่อ ถ้าท่องเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะชิน ท่านก็เลยสอนท่องให้ปฏิโลม จะได้ไม่ท่องแบบนกแก้ว เวลาท่องกลับมา มันต้องใช้สติกำกับมากขึ้น ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา

ถาม เป็นการฝึกสติใช่ไหมคะ

ตอบ เป็นการฝึกสติ ไม่ให้ท่องแบบนกแก้ว หลักสำคัญก็คือไม่ให้จิตไปคิดเรื่องอื่น เป็นเหมือนกับเสาที่ผูกใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องลูก เรื่องแม่ เรื่องพ่อ เรื่องงาน เรื่องอะไรต่างๆ ให้อยู่กับธรรมะ เมื่ออยู่กับธรรมะแล้วอารมณ์ต่างๆ ก็จะสงบโดยปริยาย อารมณ์เกิดขึ้นจากการคิดถึงคนนั้นคนนี้ คิดถึงคนที่เราไม่ชอบก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา ต้องพยายามดึงจิตให้ออกจากอารมณ์ต่างๆ ด้วยการบริกรรมภาวนาธรรมบทใดบทหนึ่ง ที่มีถึง ๔๐ บทด้วยกัน แล้วแต่จะถูกจริตกับเรา บางคนก็ชอบบริกรรมพุทโธๆ บางคนก็ชอบสวดมนต์อิติปิโสฯ อรหังสัมมาฯ ก็ทำไป บางคนก็ชอบดูลมหายใจเข้าออก อย่างอาตมาในตอนต้น เวลาดูลมรู้สึกว่าจิตมันหยาบดูไม่ทัน

ดูแล้วจิตไม่หยุด จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ต้องสวดมนต์ไปภายในใจ สวดไปสักครึ่งชั่วโมง สัก ๔๐ นาที จากนั้นรู้สึกว่าอยากจะหยุดสวด ก็เลยมาดูลมต่อ จิตก็จะสงบตัวลงในระดับหนึ่ง บางคนก็ถนัดบริกรรมคำว่าพุทโธอย่างเดียว พระบางองค์เจริญพุทโธตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ไม่ว่าจะทำกิจอะไรท่านก็ไม่ไปคิดเรื่องอื่น อาจจะคิดบ้างแต่ส่วนใหญ่จะอยู่กับพุทโธอยู่เรื่อยๆ เมื่อคิดอะไรเสร็จก็กลับมาพุทโธๆ ต่อ ถ้าไม่ต้องคิดอะไร ก็พุทโธอยู่เรื่อยๆ คอยสกัดไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เมื่อจิตไม่มีที่ไปแล้ว มันก็ต้องสงบตัวลง ต่อไปมันก็ง่าย พอสงบครั้งแรกแล้ว ต่อไปจะทำให้สงบอีก มันจะง่าย

พอเกิดความชำนาญแล้วพลังของธรรมจะมีมากขึ้น มันยากตอนต้น ตอนที่ยังไม่เห็นผล เหมือนกับทำงานแล้วยังไม่ได้รับเงินเดือน ตอนนั้นมันวุ่นวายใจ เอ๊ะเขาจะจ่ายให้เราหรือเปล่านี่ ทำไปแทบเป็นแทบตาย แต่พอเงินเดือนออกมาครั้งแรก ก็มีความมั่นใจแล้ว มีความพอใจที่จะทำต่อไป มันจะยากตอนแรกๆ ตอนที่ล้มลุกคลุกคลาน ไม่ค่อยได้ผลเท่าไร แต่ความจริงมันก็ได้ผล แต่ยังไม่เป็นกอบเป็นกำ สิ่งที่ได้อย่างน้อยก็คือการต่อสู้ เมื่อก่อนนี้เราแพ้มาตลอด เป็นลูกจ๊อกอยู่ตลอดเวลา มันสั่งให้ไปไหนไปทำอะไร เราก็ต้องทำตามคำสั่ง ตอนนี้ได้ปฏิวัติแล้ว ได้ฝืนคำสั่งแล้ว สั่งให้ไปดูหนังก็จะนั่งสมาธิแทน สั่งให้ไปกินเลี้ยงก็ไม่ไป จะอยู่บ้านฟังธรรมะ เป็นการฝืนต่อสู้กันไป ถ้าไม่ต่อสู้ก็ไม่

มีทางที่จะชนะได้ เวลาเกิดความท้อแท้ท่านจึงสอนให้เจริญ **พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ** ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้เป็นแบบฉบับ อ่านพุทธประวัติและชีวประวัติของพระสงฆ์ ว่าท่านดำเนินมาอย่างไร ท่านต่อสู้อย่างไร จะได้มีกำลังจิตกำลังใจ เพราะท่านเหล่านี้ก็เป็นคนธรรมดาสามัญเหมือนเรามาก่อน ไม่ได้เป็นผู้วิเศษวิโสอะไร มีกิเลสเหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่ท่านมีความมุมานะ มีความอดทนสู้ไม่ถอย

ท้อแท้ก็พักหน่อยก็ได้ พอหายท้อแท้ก็เริ่มต่อ เคยทำอะไรได้ก็พยายามรักษาไว้ อย่าไปหยุดทำ เพราะถ้าหยุดแล้วเหมือนเดินถอยหลัง พอวันต่อไปมันจะยากขึ้น ถ้าเคยนั่งได้ ๑๕ นาทีก็นั่งไป ถึงแม้นั่งแล้วจะฟุ้งซ่าน อย่างน้อยก็ขอให้นั่ง ดีกว่าไปเปิดทีวีดู ซึ่งไม่มีอะไรน่าดูเลย จิตบางวันก็ว่านอนสอนง่าย บางวันก็วุ่นวายมาจากเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็หยุดยาก บางวันนั่งแล้วไม่สงบเลย พอเริ่มนั่งก็ไปคิดแต่เรื่องปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้า แต่ก็นั่งไป อย่างน้อยก็ให้มีกิริยาอาการของการต่อสู้บ้าง อย่าหลับ นอนนับ ๑๐ ไปเลย วันข้างหน้าพอจิตว่านอนสอนง่าย เวลาทำสมาธิก็จะได้ผล เหมือนกับคนที่ไปตกปลาอย่างนี้ บางวันก็ได้ตัวสองตัว บางวันก็ได้มา ๑๐ ตัว ๒๐ ตัว ไม่แน่นอน การปฏิบัติในเบื้องต้นก็ยังล้มลุกคลุกคลาน ได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่อย่าท้อแท้ เวลาไม่ได้อย่างน้อยก็ขอให้ได้ปฏิบัติ ได้นั่ง อย่าหยุด อย่ายกธงขาว บอกพอแล้ว ไม่เอาแล้ว ไปเที่ยวดีกว่า ไปฉลองให้มันเต็มที่เลย

ถาม พอนั่งสมาธิจิตเริ่มสงบแล้วรู้สึกว่า ใจหนึ่งก็อยากจะลืมตาขึ้นมา แต่ใจหนึ่งก็พอใจกับสภาวะตรงนั้น แต่มันต้องลืมตาทุกที แล้วสมาธิจะสั้นมาก ทำอย่างไรถึงจะให้สมาธิยาว

ตอบ ก็ต้องฝืนความรู้สึกนั้น มันอยากจะลืมตา แต่เราอย่าไปลืม เรานั่งต่อไป เราบังคับมันได้นี่ เมื่อสักครู่นี้เรายังลืมตาอยู่ เราก็ยังบังคับให้มันหลับตาได้ พอมันอยากจะลืมตา เราก็อย่าไปทำตามมันก็แล้วกัน ลองฝืนดู หลับตาต่อไป ขอพักต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง เหมือนกับเวลานอน นาฬิกาปลุกแล้วยังนอนต่อได้เลย นี่ก็คล้ายๆ กัน กิเลสมันอยากจะออก แต่เราบอกยังไม่ต้องออก นั่งต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง จนมันเริ่มฟุ้งซ่านแล้ว มันมีกำลังแรงกว่า สมาธิของเราตอนใหม่ๆ ยังไม่แรง สงบได้ขณะเดียว เรียกว่า**ขณิกสมาธิ** พอสงบปั๊บก็อยากจะออกมา แต่อย่างน้อยก็ได้เริ่มสัมผัสความสงบ รู้แล้วว่าเป็นอย่างไร ใจหนึ่งก็อยากจะอยู่ต่อคือธรรมะอยากจะอยู่ต่อ แต่กิเลสมันอยากจะออก เป็นการต่อสู้กันระหว่าง ๒ ฝ่าย ต้องภาวนาต่อไป เคยภาวนาอย่างไร ก็ภาวนาต่อไปใหม่ เช่นภาวนาพุทโธๆ อยู่ พอสงบแล้วมันอยากจะออก ก็ภาวนาพุทโธๆ ใหม่ ให้กลับเข้าไปใหม่ ต้องฝืน จะต้องต่อสู้กันเสมอ ระหว่างธรรมกับกิเลส ระหว่างความสงบกับความฟุ้งซ่าน มันจะต่อสู้กัน ถ้าเรารักความสงบเราก็ต้องดึงมันไว้ แต่ก็พูดยาก เพราะความรู้สึกนี้ก็ควบคุมลำบาก พอเกิดความรู้สึกแล้วมันก็อยากจะลุกออกมาทันที ก็ไม่เป็นไร วันพระไม่มีหนเดียว คราวหน้าก็ภาวนาใหม่ได้

• •

ถาม บางครั้งที่เรานั่งสมาธิ สงบบ้าง ไม่ค่อยสงบบ้าง ก็มานั่งคิดว่าคราวที่แล้วที่มันสงบนี่ทำอย่างไรหนอถึงสงบแบบนั้น ก็นึกไม่ออก ทำอย่างไรถึงจะสงบได้อีก

ตอบ ท่านก็สอนว่า เวลาสงบแล้วออกจากสมาธิ เวลาที่เลิกนั่งเราควรทบทวนว่า วันนี้เรานั่งอย่างไรจึงสงบ พยายามจำไว้ แต่ถ้าจำไม่ได้ก็ต้องมาทบทวนใหม่ มานั่งคิดใหม่ แต่ความจริงก็อยู่ที่ใจเราเป็นหลัก ว่าอย่าไปหวังผลจากการนั่ง อย่าไปคาดว่าวันนี้จะนั่งให้สงบให้ได้ เป็นการสร้างความกดดันให้กับเรา เราก็จะคอยนั่งคิดว่าเมื่อไรจะสงบสักที เมื่อไรจะสงบสักที นี่ไม่ใช่เหตุที่จะทำให้สงบ จิตสงบได้ก็ต่อเมื่อลืมเรื่องราวต่างๆ ทั้งหมด ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก หรืออยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆๆ อย่างเดียวเท่านั้นถึงจะสงบได้ สงบยากหรือไม่ยากบางทีก็ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ในวันนั้นด้วย บางทีวันนั้นเราไปมีเรื่องมีราวกับคนนั้นคนนี้มีอารมณ์ค้างๆ อยู่เยอะ ก็จะเคลียร์ยากหน่อย ทำให้สงบยากหน่อย

แต่อีกวันหนึ่งไม่มีเรื่องไม่มีราวอะไรเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความต้องการ ไม่มีอารมณ์กับอะไร เวลามานั่งแล้วใจไม่ไปยึดไปติดไปคิดเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านไปแล้ว และก็ไม่ได้ไปหวังว่าจะต้องสงบ เพียงแต่ทำใจให้อยู่กับพุทโธๆๆ ไปเท่านั้น ก็จะสงบได้ง่าย หลักอยู่ที่สติกับพุทโธหรือสติกับลมหายใจ จึงเรียกว่า **อานาปานสติ** มีสติรู้อยู่กับลมเข้าลมออก หรือ **พุทธานุสติ** มีสติรู้อยู่กับพุทโธ นี่คือหลักของการ

ทำจิตให้สงบ ให้อยู่ใน**ปัจจุบัน** ให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ จะเป็นการบริกรรมก็บริกรรมไป จะเป็นการสวดมนต์ก็สวดไป แต่อย่าไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านไปแล้ว หรือคาดคะเนถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการสวดมนต์ หรือจากการบริกรรมพุทโธ ว่าวันนี้บริกรรมดีเดี๋ยวจะต้องสงบแน่ๆ แบบนี้ก็คิดไม่ได้ ไม่ต้องคิดทั้งสิ้น วันนี้จะต้องเป็นเหมือนเมื่อวันก่อนแน่นอน ถ้าคิดอย่างนี้มันไม่สงบ แล้วจะเริ่มเกิดความกังวลเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ก็จะกลายเป็น**นิวรณ์**ขึ้นมา

อย่าไปคิดถึงอดีต อย่าไปคาดอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้มีสติรู้อยู่กับงานที่เรากำหนดให้จิตทำอยู่ ถ้าพุทโธก็พุทโธอย่างเดียว อย่าไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้าจะกำหนดดูลมหายใจเข้าออกโดยไม่ใช้การบริกรรม ก็ให้ดูแต่ลมอย่างเดียว ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ถ้าสังเกตดูว่าลมสัมผัสตรงไหนเด่นชัด ก็ให้เกาะอยู่ตรงจุดนั้นก็ได้ เช่นแถวปลายจมูกหรือบริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา ลมจะสัมผัสตรงนั้นเวลาเข้าเวลาออก ไม่ต้องตามลมเข้าไป ไม่ต้องตามลมออกมา ให้อยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว อันนี้แล้วแต่ความถนัด บางคนก็ไม่ถนัดลมแต่ถนัดพุทโธ บางคนก็ถนัดทั้ง ๒ อย่าง หายใจเข้าก็ว่าพุท หายใจออกก็ว่าโธ หรือหายใจเข้าก็ว่า พุทโธ หายใจออกก็ว่าพุทโธ แล้วแต่จริต จะไปทำเหมือนคนอื่นไม่ได้ แต่ละคนมีความแตกต่างกัน

พระพุทธเจ้าจึงทรงกำหนด**กรรมฐาน**ไว้ถึง ๔๐ ชนิดด้วยกัน ไม่ได้มีแต่พุทโธอย่างเดียว หรืออานาปานสติอย่างเดียว จะกำหนดดูโครงกระดูกก็ได้ หลับตาแล้วนึกเพ่งให้เห็นโครงกระดูกขึ้นมา แล้วก็เกาะติดอยู่กับโครงกระดูก หรือจะพิจารณาความตายก็ได้ พิจารณาดูซากศพของคนนั้นคนนี้ไว้เป็นอารมณ์ แล้วแต่จะถนัด หรือจะกำหนดเพ่งดูสีต่างๆ ก็ได้ เช่นหลับตาแล้วกำหนดให้เห็นสีแดงปรากฏอยู่ในจอภาพของใจเรา รักษาสีแดงให้ปรากฏอยู่เรื่อยๆ ก็แล้วแต่จริตนิสัยของแต่ละคนที่เคยฝึกมาในอดีต เมื่อมาเกิดในชาตินี้ก็มาทำต่อ ถ้าไม่มีประสบการณ์มาก่อนเลย แต่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งก็ทำไป เพราะจริตก็มีอยู่ถึง ๖ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. สัทธาจริต ๒.โทสะจริต ๓. โมหะจริต ๔. ราคะจริต ๕. พุทธิจริต ๖. วิตกจริต พุทธิจริตหมายถึงพวกปัญญาชอบพิจารณาความตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย หรืออาการใดอาการหนึ่งของร่างกาย พวกโมหจริตชอบอานาปานสติ พวกสัทธาจริตชอบพุทธานุสติ เชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชอบการเจริญพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ พวกโทสจริตควรจะเจริญเมตตา เพื่อระงับดับความโกรธ

ถาม นั่งแล้วมันไม่สงบนี่ เป็นเพราะปัญญาคิดใช่หรือไม่

ตอบ ที่ไม่สงบเพราะสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่อยู่กับกรรมฐานที่กำหนดไว้ อยู่ได้แวบเดียวแล้วก็เผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ บางทีกว่าจะมารู้สึกตัวก็ ๑๐ นาที ๒๐ นาทีผ่านไปแล้ว ถ้ารู้แล้วรีบดึงกลับมา ก็ยังพอมีโอกาส ไปอยู่ที่กลัวๆ จะช่วยได้มาก เวลากลัวมากๆ จะระลึกถึง พุทโธ อย่างเดียว จะอยู่กับพุทโธๆ ไม่กล้าไปคิดอะไรเลย ภายใน ๒ - ๓ นาทีก็รวมลงได้ ความกลัวช่วยทำให้จิตสงบได้เร็ว แต่ต้องกล้าๆ ถ้ากลัวสติจะแตก คิดว่าเกิดมาก็ต้องตาย ตายแบบได้กำไรดีกว่าตายแบบขาดทุน ตายแล้วได้ความสงบก็คุ้มค่าแล้ว ประวัติของครูบาอาจารย์แต่ละองค์ก็เป็นแบบนี้ทั้งนั้น ต้องต่อสู้กับความยากความลำบาก ความว้าเหว่ ความเปล่าเปลี่ยว ความหวาดกลัว แต่คุ้มค่ากับการลงทุน หุ้นตัวนี้ไม่มีลง มีแต่ขึ้นอย่างเดียว ขอให้มั่นใจ อย่าไปขายทิ้งเป็นอันขาด

ถาม อุบายของท่านอาจารย์นี้ใช้ได้กับทุกคนหรือไม่

ตอบ ก็แล้วแต่ ถ้าเล่นหุ้นก็คงใช้ได้ ที่เล่นหุ้นแล้วไม่รวยเพราะใจวอกแวก เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อยๆ ถ้ามีความมั่นใจแล้วว่าหุ้นตัวนี้จะต้องขึ้นแน่ๆ ช้าหน่อยเร็วหน่อยก็เก็บเอาไว้ แต่ทางโลกไม่มีอะไรแน่นอน ไม่เที่ยง แต่ทางธรรมนี้แน่นอน ถ้าปฏิบัติจะได้แน่ๆ อย่างที่ทรงตรัสไว้ว่า โลกนี้จะไม่ปราศจากพระอรหันต์ ถ้ายังมีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อยู่

ตรงที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น ไม่ได้อยู่กับพระพุทธเจ้า ไม่ได้อยู่กับใครทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าพระธรรมพระอริยสงฆ์ เป็นผู้ชี้ทาง ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เจอพระอรหันต์ที่ไหนก็ไม่ดีเท่ากับเจอพระอรหันต์ในตัวเรา

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เท่าที่ท่านอาจารย์อธิบายมาก็คิดว่าทุกคนเข้าใจ แต่พอเวลาจะทำจริงๆ ก็ไม่ค่อยจะได้ทำเท่าไหร่ ก็ทราบดี ทำอย่างนี้แล้วจะดีอย่างนี้ ก็ทราบหมด แต่ไม่ได้ทำ

ตอบ อาจจะเป็นเพราะเอาวิชาระดับปริญญาตรี มาสอนเด็กอนุบาลหรือเปล่าก็ไม่รู้ ถ้าอย่างนั้นก็ทำทานรักษาศีลไปก่อน ศีล ๕ รักษาให้ดีอย่าให้ขาด ทำบุญทำทานไปเรื่อยๆ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ไปเรื่อยๆ ภาวนาได้ก็ภาวนาไป ก็ต้องเป็นอย่างนี้ไปก่อน วันนี้พูดเผื่อคนที่อยู่ในระดับปริญญา เผื่อฟังแล้วสามารถนำไปปฏิบัติได้ ก็จะได้ประโยชน์ ถ้าพูดแต่ระดับอนุบาล คนที่อยู่ระดับปริญญาก็จะไม่ฟัง เพราะพูดแต่เรื่องทำบุญให้ทานรักษาศีล คนที่สามารถปฏิบัติสูงกว่านั้นก็มี เวลาครูบาอาจารย์เทศน์ จะไล่จากทานศีลขึ้นไป จนถึงสมาธิปัญญาวิมุตติ ความพากเพียรความอดทน ความเชื่อมั่นในพระธรรมคำสอน สอนให้กำลังจิตกำลังใจ เอาประสบการณ์ที่ได้ประสบมาเล่าให้ฟัง ทั้งดีและไม่ดี เอามาสอนเรา ให้รู้ว่าทางที่จะไป จะต้องติดอะไรบ้าง บอกหมดเลยทุกขั้น จะได้ไม่หลงทาง จะไปได้เร็ว ถ้าปฏิบัติไปตามลำพัง พอถึงขั้นสมาธิก็จะติดในสมาธิจะไม่ออกเจริญปัญญา พอออกเจริญ

ปัญญา ก็จะฟุ้งกลายเป็นวิปัสสนูไป คิดว่าบรรลุแล้ว เป็นอรหันต์นกหวีดไป ถ้ามีครูบาอาจารย์ท่านจะชี้เหตุชี้ผล ว่าทำอย่างไรถึงจะได้อย่างนี้ ไม่ใช่คิดว่าได้แล้ว จิตต้องพลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือ จากจิตที่ดำมืดเป็นจิตที่สว่างไสว เป็นสันทิฐิโก ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นได้จากการปฏิบัติ จึงไม่ต้องไปถามใคร พระอรหันต์ไม่ถามพระพุทธเจ้าว่านิพพานเป็นอย่างไร รู้แล้วจะไม่สงสัย

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม เวลานั่งภาวนาจะคิดเป็นช่วงๆ สงบระยะหนึ่งแล้วก็คิดอีก

ตอบ จิตยังนิ่งไม่นาน สติไม่มีกำลังพอที่จะดึงจิตไว้ ถ้าเป็นเชือกก็ขาดอยู่เรื่อยๆ อย่างเชือกที่เราผูกสุนัขไว้ พอมันกระตุกปั๊บก็ขาด ก็หาเชือกเส้นใหม่มาผูกใหม่ เดี๋ยวก็ขาดอีก ถ้าได้เชือกเส้นใหญ่ๆ จะกระตุกอย่างไรก็ไม่ขาด สติก็เป็นเหมือนเชือก เริ่มต้นก็เป็นเชือกเส้นเล็กๆ เหมือนเส้นด้ายก็ขาดง่าย แต่พอปฏิบัติไปเรื่อยๆ พัฒนาไปเรื่อยๆ ก็จะใหญ่ขึ้น จนจิตไม่สามารถดิ้นหนีจากสติไปได้เลย อย่างนั้นก็จะเป็นมหาสติไป ไม่มีเวลาเผลอเลย จิตจะอยู่ในกำกับของสติตลอดเวลาเลย จะให้พิจารณาก็เป็นปัญญา จะให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียวก็จะสงบเป็นสมาธิ

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม อย่างเวลาที่เราทำงาน เช่นกวาดพื้น จริงๆ แล้วตอนนั้นมันก็ไม่ได้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าเราไม่ทำอะไร มันก็จะไม่นิ่งในขณะนั้น เราควรจะพุทโธหรือควรจะจับการกระทำตอนนั้น

ตอบ ก็ได้ทั้ง ๒ อย่าง ให้รู้อยู่กับการกระทำการงานนั้นก็ได้ กำลังถูพื้นก็ให้มีสติอยู่กับการถูพื้น อันนี้เป็นการเจริญสติ ถ้าไม่มีสติเวลาจะทำให้จิตอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่นอยู่กับพุทโธ ก็จะไม่อยู่ เวลาไม่มีสตินี่ เราพุทโธได้ ๒-๓ ทีมันก็แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว แต่ถ้ามีสติเราจะสามารถควบคุมให้อยู่กับพุทโธๆๆ ได้ตลอดเวลา

ถาม พุทโธก็ทำเหมือนกัน แต่บางครั้งก็รู้อยู่กับการเคลื่อนไหว

ตอบ ก็แล้วแต่ จะรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวก็ได้ หรือจะอยู่กับ พุทโธก็ได้ เวลาเราทำอะไร ก็ควรรู้อยู่กับการกระทำนั้นๆ ถ้าเราไม่มั่นใจ กลัวจะแวบไปคิดเรื่องอื่น ในขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ เราก็เอาพุทโธเข้ามากำกับอีกชั้นหนึ่ง คือรู้อยู่กับการกระทำนั้น แล้วก็มีพุทโธกำกับไปด้วย ถ้าไม่เช่นนั้นถึงแม้เรากำลังกำหนดรู้อยู่ แต่ก็อดที่จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ เช่นบ่นว่าทำไมต้องมาทำงานอย่างนี้ เป็นเวรเป็นกรรมอะไร ก็อาจจะคิดไปได้ แต่ถ้ามีพุทโธๆๆ กำกับไปด้วย ก็จะไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้ามีสติที่แข็งมาก รู้อยู่กับการกระทำ รู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่หรือเปล่า ก็ไม่ต้องพุทโธก็ได้ ให้รู้อยู่กับการทำงานนั้นไป

อันนี้เป็นการฝึกสติ ทำจิตให้รู้อยู่ตลอดเวลา เวลาจะทำจิตให้รวมลงเป็นสมาธิก็จะง่าย เพราะต้องอาศัยสติเป็นตัวดึงจิตให้เข้าสู่ความสงบ และต้องอาศัยสติคอยกำกับให้จิตพิจารณาธรรมะ ถ้าไม่มีสติ พิจารณาธรรมะได้แค่ ๒-๓ วินาทีก็ไปแล้วพิจารณา เกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้แวบเดียว ก็ไปเรื่องอื่นแล้ว เพราะไม่มีสติคอยดึงไว้นั่นเอง แต่ถ้ามีสติจะพิจารณาเป็นชั่วโมงๆ ก็จะพิจารณาได้ จนกลายเป็นนิสัยขึ้นมา ก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ที่เรียกว่ามหาสติมหาปัญญาไม่ต้องบังคับแล้วตอนนั้น จะคิดแต่เรื่องธรรมะอย่างเดียว จะวนเวียนอยู่กับ**ไตรลักษณ์** วนเวียนอยู่กับ**รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ไม่ไปคิดเรื่องอื่น คิดเรื่องอื่นก็จะเห็นเป็น**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ไปหมด

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ก็มีเท่านี้แหละ สิ่งที่เราเห็นด้วยตาก็รูป สิ่งที่ได้ยินด้วยหูก็เสียง ที่สัมผัสด้วยลิ้นก็รส ที่มาทางจมูกก็กลิ่น ที่มาทางร่างกายก็โผฏฐัพพะ ก็มีเท่านี้แหละในโลกนี้ ไม่มีอะไร นอกจากนั้นก็มีความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจเรา ที่เรียกว่าธรรมารมณ์ ถ้ามีสติ มีปัญญาพิจารณาอยู่กับเรื่องเหล่านี้ ก็จะเห็นว่ามันเกิดดับๆ ไม่มีสาระอะไร เห็นรูปมากี่ร้อยกี่แสนรูปแล้วก็ผ่านไป ได้ยินเสียงมามากน้อยเพียงไรก็ผ่านไป จะวิเศษวิโส จะดีจะชั่วอย่างไรก็หมดไปผ่านไป เวลาสัมผัสจึงอย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปกลัว เสียงไม่ดีก็ทนฟังไป ใครด่าก็ทนฟังไป ก็เท่านั้นเอง เขามีกำลังจะด่าเท่าไร ก็ปล่อยให้เขาด่าไป คนฟังสบายกว่า นั่งอยู่

เฉยๆ คนด่าเหนื่อยกว่า แต่คนฟังกลับเดือดร้อนมากกว่า คนด่าเพราะไม่มีปัญญานั่นเอง ถ้ามีปัญญาก็จะนั่งฟังได้ ใครจะพูดอะไรก็พูดไป ก็เหมือนกับนั่งฟังเทศน์ฟังธรรม

•••••••••••••••••••

ถาม การสวดมนต์ทำวัตรเช้าวัตรเย็น โดยเข้าใจเองว่า ๑. เป็นการส่งเสริมคุณพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ๒. เป็นการฝึกจดจำบทสวดมนต์ ไม่ทราบว่ามีอะไรที่ต้องทราบเพิ่มเติม และจำเป็นต้องสวดมนต์ให้ได้หรือไม่

ตอบ การสวดมนต์เป็นอุบายแห่งสมถภาวนา เป็นการทำสมาธิไปในตัว เพราะเวลาสวดใจจะไม่ไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ที่ทำให้วุ่นวายใจ ไม่สบายใจ เป็นการภาวนา เป้าหมายหลักของการทำวัตรไหว้พระสวดมนต์ ก็คือ การทำให้จิตใจสงบ ส่วนการระลึกถึงคุณพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ จะทำให้เห็นความสำคัญของการศึกษา การประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ระลึกถึงเยี่ยงอย่างที่ดีงาม ถ้าเข้าใจความหมาย ถ้าไม่เข้าใจก็จะเป็นแบบนกแก้ว แก้วจ๋า แก้วจ๋า แต่ไม่รู้คุณค่าของแก้ว ถ้าจะให้ได้ผลเต็มที่ต้องเข้าใจด้วย เพื่อจะได้รู้คุณค่าของพระพุทธคุณพระธรรมคุณพระสังฆคุณ ที่เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ถ้าปฏิบัติตามได้ สักวันก็จะได้เป็น สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน จะได้ธรรมที่เป็น สวากขาโต ภควตาธัมโม มาครอบครอง พอมีธรรมะ ก็จะเห็นพุทธะ

ถ้าบริกรรมพุทโธไม่ได้ก็สวดมนต์ไปแทน ถ้าบริกรรมพุทโธได้ ก็ไม่ต้องสวดมนต์ก็ได้ ถ้าชอบสวดมนต์ก็สวดไปก่อนก็ได้ เวลาจิตฟุ้งซ่านมากๆ บริกรรมพุทโธก็เอาไม่อยู่ ก็สวดมนต์ไปก่อน ไม่ต้องสวดบทยาวๆ ก็ได้ บทสั้นๆ ก็ได้ สวดซ้ำไปซ้ำมา สวดอรหังสัมมาฯสัก ๑๐๐ รอบก็ได้ ไม่ให้ไปคิดเรื่องอะไร สวดไปแล้วจะเบาสบายอยากจะหยุดสวดก็บริกรรมพุทโธๆ ไปต่อ ถ้าไม่อยากพุทโธก็ดูลมหายใจไปก็ได้ดูไปเรื่อยๆ

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าขี้เกียจสวดมนต์

ตอบ ก็ไม่ต้องสวด ดูลมหายใจไปก็ได้ การสวดมนต์เป็นอุบายทำให้จิตสงบ เป็นวิธีภาวนาอย่างหนึ่ง เหมือนกับคำบริกรรมพุทโธ การดูลมหายใจเข้าออก การพิจารณาดูอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่เป็นแบบปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เดี๋ยวคนนั้นก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เดี๋ยวคนนี้ก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พอปล่อยวางได้ จิตก็จะหดเข้ามาจนสงบตัวลง อุบายการทำจิตให้สงบมีอยู่หลากหลาย มีกรรมฐานอยู่ ๔๐ ชนิดเพราะจริตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนพิจารณาความตายไม่ได้เลยเพราะกลัว จริตมีอยู่ ๕ ชนิดคือ ๑. พุทธิจริต จะถนัดกับเรื่องความตายชอบของจริง ๒. ศรัทธาจริต

ชอบบริกรรมพุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓. โมหะจริตจะชอบอานาปานสติ ๔. โทสะจริตชอบแผ่เมตตา ๕.ราคะจริตต้องใช้อสุภะ ขึ้นอยู่กับว่าจิตจะอยู่ในจริตไหน เรามีทั้ง ๕ จริต แล้วแต่จริตไหนจะโผล่ออกมา ก็ต้องใช้กรรมฐานที่ถูกกับจริตนั้น เหมือนกับโรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่ในร่างกาย มีทั้งปวดหัว มีทั้งปวดท้อง ก็ต้องใช้ยาให้ถูกกับโรค เวลาภาวนาก็ต้องดูว่าตอนนี้กรรมฐานอันไหนมันถูกกับเรา

ถาม ที่เขาบอกว่าสวดมนต์บทนั้นบทนี้ มีอานิสงส์แบบนั้นแบบนี้

ตอบ เป็นอุบายของสมาธิเท่านั้น ถ้าเข้าใจความหมายก็เป็นปัญญา ความหมายของแต่ละพระสูตรไม่เหมือนกัน ธัมมจักฯ ก็แสดงเรื่องมรรค ๘ อนัตตลักขณสูตรก็แสดงเรื่องอนัตตา ถ้าเข้าใจความหมายก็จะมีความรู้มีปัญญา ถ้าอ่านหนังสือทางด้านกฎหมายก็จะได้ความรู้ทางด้านกฎหมาย หนังสือทางการค้าขายก็จะได้ความรู้ทางด้านการค้าขาย บทสวดมนต์ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนความรู้ระดับต่างๆ แล้วแต่ว่าสอนใคร สอนพระก็สอนระดับหนึ่ง สอนฆราวาสก็สอนอีกระดับหนึ่ง ถ้าเข้าใจความหมายก็จะได้ปัญญา แต่ถ้าไม่เข้าใจความหมายก็จะได้สมาธิ ถ้าใจจดจ่ออยู่กับการสวดอย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องอื่น จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่าน จะสงบตัวลง

ถาม อาจารย์บางองค์ ท่านให้สวดสั้นๆ ถ้ามีปัญหาอะไรบทนี้จะช่วยได้ มันเป็นอุบายใช่ไหมครับ

ตอบ ท่านสอนคนหลายระดับ คนที่ไม่รู้เรื่องเลยท่านก็สอนแบบนี้ เป็นการสอนให้ระงับจิตใจเวลาเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าสอนอย่างละเอียดก็จะไม่เข้าใจ เอาแบบสั้นๆ ไปก่อน อย่างหลวงปู่มั่นสอนชาวเขาให้พุทโธๆ ชาวเขาเห็นท่านเดินจงกรมก็ถามว่าท่านทำอะไร ท่านบอกหาพุทโธ แล้วหาอย่างไร ก็พุทโธๆ ไปเรื่อยๆ เป็นอุบายของนักปราชญ์สอนคนโง่ จะให้เด็กกินยาก็ต้องมีอุบาย ว่ายานี่หวานอร่อยนะ กินแล้วจะดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ เด็กก็อยากจะกิน

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ในหนังสือสวดมนต์บางเล่มจะมีแรม ๑ ค่ำ ๒ ค่ำ ๓ ค่ำ ๔ ค่ำ ๕ ค่ำ ที่ให้สวดบทต่างกันไป ทำไมต้องมีอย่างนี้ด้วย

ตอบ เพราะมีมาก จะสวดทั้งหมดก็ไม่มีเวลาพอ จึงต้องแบ่งสวด เป็นการรักษาและสืบทอดพระธรรมคำสอนไว้ให้คนรุ่นหลัง สมัยโบราณไม่มีหนังสือ พระจะแบ่งกันสวด กลุ่มนี้ก็สวดพระวินัย กลุ่มนี้ก็สวดพระสูตร กลุ่มนี้ก็สวดพระอภิธรรม จะได้สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ให้สูญหายไป แต่สมัยนี้คนเราขี้เกียจมาก มีหนังสือก็เลยไม่สวดกัน สวดกันน้อย แต่คนที่สวดจะได้อานิสงส์คือจะได้สมาธิ และได้ปัญญาถ้าเข้าใจความหมาย

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ในบทสวดจะมีความหมายในทางธรรม

ตอบ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จารึกไว้ในพระไตรปิฎก เป็นภาษาบาลีแล้วก็แปลเป็นภาษาไทย ความจริงไม่ต้องอ่านทุกเล่มก็ได้ เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า คำสอนของพระองค์ถึงแม้จะมีมากมายก่ายกอง เหมือนกับน้ำในมหาสมุทรที่กว้างใหญ่ไพศาลก็ตาม แต่มีรสเหมือนกัน มีความเค็มเหมือนกัน คำสอนของพระพุทธเจ้าก็สอนวิธีดับทุกข์ทั้งนั้น จึงไม่ต้องอ่านทั้งพระไตรปิฎก จับประเด็นได้ว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไรก็พอ ไม่ต้องอ่านมาก อ่าน ๒-๓ พระสูตรก็พอแล้ว หรืออ่านพระสูตรเดียวก็ได้ อ่านพระมหาสติปัฏฐานสูตรเพียงสูตรเดียวจนเข้าใจ ก็สามารถปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ถ้าอ่านหลายๆ สูตรก็จะช่วยเสริมความเข้าใจ เพราะมีรายละเอียดต่างกัน สูตรนี้อาจจะแสดงไม่ครบถ้วน ก็ไปขยายความต่อในอีกสูตรหนึ่ง ดีที่สุดก็คือไม่ต้องอ่านเลย ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ที่เป็นตู้พระไตรปิฎกเคลื่อนที่ อยู่กับท่านฟังเทศน์ของท่านก็พอแล้ว ง่ายกว่าอ่านพระไตรปิฎกเอง อ่านแล้วบางทีก็หลงสับสน ฟังท่านสอนให้ทำอย่างนี้ๆ จะง่ายกว่า

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม มีหลายครั้งเวลาสวดมนต์โดยเฉพาะช่วงกลางคืน จิตมันเบามันอยากหยุดสวด

ตอบ มันสวดพอแล้ว สวดเพื่อให้สงบ หยุดสวดได้เลย กำหนดดูลม ดู จิตที่นิ่งเฉยก็ได้ ถ้าจิตไม่คิดไม่ปรุงก็ใช้ได้

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม บางทีส่วนใหญ่เวลาที่ฟังธรรมกันนี่ บางทีฟังไปแล้วมันจะเข้าสมาธิไป แต่ในขณะเดียวกันประโยชน์ที่ได้รับฟังก็พยายามดึงไว้ทางนี้

ตอบ ก็ไม่เป็นไร ประโยชน์มีทั้ง ๒ แบบ คือความสงบกับปัญญา ถ้าจิตอยู่ในระดับสมาธิจิตก็จะสงบมากกว่าเกิดปัญญา จิตจะไม่พิจารณาตามก็ปล่อยไปตามเรื่องก่อน แต่ถ้าเป็นจิตที่ชอบพิจารณาตาม ก็จะเกิดความรู้เกิดความเข้าใจ เกิดปัญญา เกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง ระดับจิตของคนมันต่างกัน บางคนฟังธรรมเพื่ออาศัยธรรมเป็นเครื่องกล่อมใจให้สงบ เพราะโดยลำพังเวลานั่งทำเองแล้ว ใจจะวอกแวก จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่พอนั่งฟังธรรมแล้ว มีเสียงธรรมะไว้เกาะ จิตก็เกาะอยู่กับเสียงธรรมะ แต่ไม่ได้พิจารณาตาม ฟังไปๆ แล้วจิตก็จะสงบนิ่ง แต่ไม่รู้ว่าฟังเรื่องอะไร ก็ไม่เป็นไร คือได้ทั้ง ๒ อย่าง แล้วแต่ฐานะของจิตของแต่ละคน บางคนฟังเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบ ก็ฟังไปก่อน เพราะต้องมีสมาธิก่อน เพื่อเป็นฐานของปัญญา ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามไป ถ้าจิตไม่สงบก็จะปลงไม่ตก จะไม่เข้าใจ แต่ถ้าจิตมีสมาธิแล้วจะปลงตก

อานิสงส์ของการฟังธรรมท่านก็แสดงไว้อยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ ๑. จะได้ยินได้ฟังในเรื่องที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. เรื่องที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้วก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้น ๓. ขจัดความสงสัย ๔. ทำความเห็นให้ถูกต้อง ๕. ทำจิตใจให้ผ่องใสสงบ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะได้ทั้ง

๕ ประการ ในการฟังในแต่ละครั้ง บางครั้งฟังไปแล้วความสงสัยก็อาจจะยังมีอยู่ก็ได้ บางครั้งฟังไปแล้วความสงสัยหายไปก็ได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับผู้แสดงด้วย คือต้องเป็นผู้รู้ธรรมะ ผู้ฟังก็มีสติฟัง ถ้าผู้แสดงๆ ธรรมะไปแบบผิดๆ ถูกๆ ก็จะสร้างความสงสัย สร้างความสับสนให้ผู้ฟังมากขึ้นก็ได้ สมัยนี้เรามักจะไม่ได้บรรลุธรรมจากการฟังธรรมกัน ไม่เหมือนในสมัยพุทธกาล ที่เวลาฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า จะมีผู้บรรลุธรรมกันเยอะ เพราะผู้แสดงธรรมก็ทรงแสดงแต่ความจริงล้วนๆ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ สมัยนี้ผู้แสดงอาจจะเอาโมหะ เอาความหลงของตนมาสอดแทรกในการแสดงธรรม ผู้ฟังก็เลยลังเลใจ พิจารณาแล้วไม่ตรงกับความจริง ก็ลังเลสงสัย ไม่สามารถที่จะตัดได้ ไม่สามารถที่จะปลงได้

หรืออาจจะเป็นเพราะผู้ฟังในสมัยนี้ อาจจะฟังแบบเป็นพิธีก็ได้ เช่นบางคนชอบหาเสาพิง หาฝาพิง พอพระตั้งนะโมคอก็พับ ฟังแบบนี้ฟังไปอีก ๑๐๐ ชาติก็ไม่รู้เรื่อง เหมือนทัพพีในหม้อแกง ไม่เหมือนลิ้นกับแกง ถ้าเป็นเหมือนลิ้นกับแกงแล้ว คำพูดทุกคำที่แสดงออกมาจะเข้าไปในใจ จะไม่มีอย่างอื่นมาแทรก บางคนนั่งฟังไป แต่ใจคิดเรื่องอะไรอยู่ก็ไม่รู้ เป็นอย่างนี้ตลอดเวลา แข่งกับเสียงที่เข้ามา ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว ฟังไปก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะการแสดงธรรมเป็นเรื่องเหตุเรื่องผลที่ต่อเนื่องกัน ถ้าขาดตอนใดตอนหนึ่งไปแล้ว ก็จะไม่เข้าใจ เหมือนกับการดูหนัง พอดูตอนต้นแล้ว ก็ออกไปเข้าห้องน้ำ พอกลับมาดูต่อ ก็ไม่รู้เรื่องแล้ว ว่าเกิดอะไรขึ้น

ในขณะที่ไปเข้าห้องน้ำ เวลาฟังธรรมก็เหมือนกัน ถ้าแว๊บไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอกลับมาฟังอีกที ก็ไม่รู้ว่าพูดไปถึงไหนแล้ว เกี่ยวกับอะไร เพราะฟังไม่ติดต่อกัน ก็จะไม่ได้ประโยชน์ **สติ**ในการฟังธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้ามีสติมากเท่าไรก็จะได้รับประโยชน์มากเท่านั้น จึงควรเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง พยายามฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันเสมอ

สติคือการทำจิตให้อยู่กับที่ ไม่ให้ลอยไปลอยมา ถ้าเป็นเรือสติก็เป็นเหมือนกับสมอเรือ ถ้าทอดสมอแล้ว เรือจะไม่ลอยไปตามกระแสน้ำ น้ำจะพัดมาอย่างไร เรือก็ยังจอดอยู่กับที่ แต่ถ้าไม่ได้ทอดสมอแล้ว เรือก็จะลอยไปตามกระแสน้ำ ในจิตเราก็มีกระแสซึ่งเป็นเหมือนกับกระแสน้ำ คือ**อารมณ์** ต่างๆ ที่ไหลลอยมาอยู่เรื่อยๆ พอมีอารมณ์อะไรลอยมาปั๊บ ก็ชวนเราคุยด้วย เราก็คุยไปเพลิน อย่างเวลาจะขนข้าวของขึ้นหรือลงเรือ ถ้าเรือไม่จอดอยู่นิ่งๆ ก็ขนไม่ได้ ฉันใดเวลาจะเอาความรู้เข้าไปในจิต ถ้าจิตไม่นิ่ง ความรู้ก็จะไม่เข้าไปในจิต เหมือนกับเวลาเทน้ำใส่แก้ว ถ้าคว่ำแก้วไว้ เทน้ำไปหมดขวดก็ไม่มีน้ำอยู่ในแก้วแม้แต่หยดเดียว เพราะไม่ได้หงายแก้วขึ้นมารับน้ำนั่นเอง ฉันใดใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าไปคิดเรื่องอื่น ไม่ได้สนใจฟัง ฟังเป็น ชั่วโมงๆ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร การฟังธรรมจึงต้องฟังด้วยสติ อย่างน้อยผลที่ควรจะได้ก็คือความสงบ ถ้าไม่เกิดปัญญา ก็ไม่เป็นไรเพราะในเบื้องต้นเราต้องฝึกจิตให้เป็นสมาธิก่อน

ถ้ามีสมาธิแล้ว ต่อไปก็จะได้ปัญญา ถ้าไม่มีสมาธิแล้วเจริญปัญญาอย่างไรก็ไม่เป็น**ปัญญา** จะเป็น**สัญญา**ไป พอถึงเวลาที่จะเอามาใช้ดับกิเลสก็จะดับไม่ได้ ปัญญาจึงถูกแบ่งไว้ ๓ แบบด้วยกันคือ **๑. สุตตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการฟัง **๒. จินตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ **๓. ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ปัญญา ๒ อย่างแรกนำไปดับกิเลสไม่ได้ เช่นวันนี้ฟังว่าพวกเราต้องตัดกิเลส ต้องอย่าไปเที่ยว ต้องเข้าวัด แต่ถ้ายังไม่มีสมาธิก็จะเข้าวัดไม่ได้หรอก ฟังได้แต่ทำไม่ได้ แต่ถ้าจิตมีสมาธิแล้วเรียกว่าเป็นภาวนา พอได้ฟังอะไรแล้ว ก็สามารถเอาไปปฏิบัติได้เลย เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่ตัดกิเลสได้ต้องเป็นภาวนามยปัญญา หมายถึงต้องมีสมาธิพร้อมแล้วมีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน ถ้าไม่มี**สมถภาวนา** มีแต่**วิปัสสนา**ล้วนๆ จะกลายเป็นความรู้ประดับเฉยๆ แต่เอามาทำประโยชน์ไม่ได้ ท่องพระไตรปิฎกได้ทั้งเล่ม แต่เอามาตัดกิเลสของตัวเองไม่ได้

ในสมัยพุทธกาลก็มีนิทานเรื่องพระโปฐิละ คงจะเคยได้ยินกัน ท่านก็ศึกษาพระไตรปิฎกจนรู้หมดทุกอย่าง แต่เวลาที่พระพุทธเจ้าเจอพระโปฐิละทีไร ก็ทรงตรัสว่า โปฐิละ เธอเกิดมาเสียชาติเกิด เธออยู่ไปเปล่าๆ กินไปเปล่าๆ ไม่ได้รับประโยชน์อะไรกับการอยู่ของเธอเลย เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสหลายครั้งหลายหน ท่านก็เลยสำนึกได้ว่ายังต้องพัฒนาอีก ความรู้ที่มีอยู่ยังไม่เพียงพอ เพราะกิริยาอาการ

ของตนยังไม่สงบเรียบร้อย ยังมีอาการของกิเลสแสดงออกมาอยู่ จึงตัดสินใจไปปฏิบัติที่สำนักปฏิบัติ ท่านก็ไปสำนักปฏิบัติที่มีแต่พระอรหันต์ ไปกราบพระผู้ใหญ่องค์แรกท่านมีพรรษาน้อยกว่า ท่านก็ปฏิเสธไปว่า ผมสอนท่านไม่ได้หรอก ท่านเป็นพระเถระมีพรรษามากกว่าผม ก็เลยไปขอองค์ที่ ๒ องค์ที่ ๒ ก็ตอบเหมือนกัน องค์ที่ ๓ องค์ที่ ๔ ก็เหมือนกัน จนไปถึงองค์สุดท้ายเป็นสามเณร เป็นพระอรหันต์เช่นเดียวกัน สามเณรก็จะปฏิเสธเหมือนกัน พระหัวหน้าท่านก็เลยพูดว่า เณรจะไม่รับท่าน สงเคราะห์ท่านสักหน่อยหรือ สามเณรก็เลยรับพระเถระรูปนั้นมาเป็นลูกศิษย์

แต่ก่อนที่จะสอนก็ต้องเอามาฝึกดูนิสัยใจคอก่อน ว่าจะเป็นคนเชื่อฟังหรือไม่ หรือยังมีทิฐิถือตัวว่าเป็นพระเถระอยู่ เพราะเดี๋ยวนี้สามเณรเป็นอาจารย์แล้ว เรื่องพรรษาจึงถือไม่ได้แล้ว เพราะระหว่างอาจารย์กับลูกศิษย์ ลูกศิษย์ต้องเชื่อฟังอาจารย์เสมอ ถ้าไม่เชื่อฟังก็สอนไม่ได้ สอนไปแล้วไม่ฟัง ก็จะสอนไปทำไมให้เสียเวลาไปเปล่าๆ บอกให้เลี้ยวขวาก็เลี้ยวซ้ายแทน ก็อย่าไปเสียเวลาเลย ไม่เกิดประโยชน์ ท่านทดสอบดูว่าจะเชื่อฟังหรือไม่ ก็ใช้อุบายต่างๆ ให้ล้างกระโถน ให้ซักจีวร บางทีก็ให้ลุยน้ำลงไปหยิบของในน้ำ พอเดินไปถึงใกล้จะหยิบของได้แล้ว ก็เปลี่ยนใจ บอกไม่เอาแล้ว พระเถระท่านก็นิ่งเฉยไม่โกรธ ไม่ตอบโต้อย่างไร เชื่อฟังครูบาอาจารย์ทุกอย่าง เมื่อสามเณรเห็นว่าท่านไม่มีทิฐิเหลืออยู่แล้ว จึงสั่งสอนท่าน โดยยกตัวอย่างว่า มีจอมปลวกอยู่รังหนึ่ง ในจอมปลวกนี้มีทางเข้าออกอยู่ ๖ ทางด้วยกัน และในจอมปลวกนี้มีกิ้งก่าอยู่

ตัวหนึ่ง ถ้าอยากจะจับกิ้งก่าที่อยู่ในจอมปลวกนี้ ก็ต้องปิดทวารทั้ง ๕ ไว้ ให้เหลือทวารเดียว แล้วเฝ้าอยู่ตรงทวารนั้น กิ้งก่าก็จะออกทางอื่นไม่ได้ จะต้องออกทางนี้ พอออกมาก็จะตะครุบตัวได้เลย แต่ถ้ามีทางออกอีก ๕ ทาง แล้วเราเฝ้าอยู่ตรงนี้ มันก็จะออกทางโน้นได้ ก็จะจับมันไม่ได้

ฉันใดกิเลสตัณหาก็เช่นเดียวกัน มีทางออกอยู่ถึง ๖ ทางด้วยกัน คือทาง**ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ท่านจึงสอนให้ปิด ๕ ทาง คือปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดลิ้น ปิดกาย ด้วยการสำรวม อย่าไปอยู่ใกล้กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ทำให้เกิดกิเลส เกิดความยินดี เกิดความอยากจะออกไปสัมผัส เช่นไปอยู่ตามป่าตามเขา จะได้ไม่มีรูปที่จะดึงกิเลสออกมา ไม่มีเสียงที่จะดึงกิเลสออกมา ก็เท่ากับปิดประตูทั้ง ๕ ไว้ ก็จะเหลืออยู่ประตูเดียวก็คือใจ ก็จะคิดปรุงต่างๆ คิดไปก็สร้างความทุกข์ให้กับใจ พอรู้ปั๊บก็ดับได้ รู้ปั๊บก็ดับได้ เดี๋ยวกิเลสก็แพ้เราเอง ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ นี่คือ**ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังหรือคิดเองนี้ เป็นเพียงแต่จุดเริ่มต้น คือต้องศึกษาก่อน ถ้าคิดเองไม่เป็น ถ้าไม่รู้ ก็ต้องอาศัยคนอื่นสอน ถ้าคิดเองได้ ก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ เช่น พระพุทธเจ้าไม่มีใครสอนพระองค์ได้ จึงต้องคิดเอง แล้วก็ลองไปทำดู ถ้าถูกก็ใช้ได้ ถ้าไม่ถูกก็เปลี่ยนใหม่ เช่นทรงคิดว่าอดข้าวสัก ๔๙ วันจะชนะกิเลสได้ แต่ไม่ถูกทาง กิเลสก็ยังไม่ตาย กิเลสก็ยังดิ้นอยู่ในใจ ก็เลยต้องถอยกลับมานั่งภาวนา

ภาวนาทำสมถภาวนาก่อนด้วยการเจริญ**อานาปานสติ** ทำจิตใจให้สงบ เมื่อสงบแล้วก็พิจารณาขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และพิจารณาเข้าไปในจิตจนดับอวิชชาได้ จิตก็หลุดพ้น นี่เรียกว่าภาวนามยปัญญา เจริญปัญญาด้วยการปฏิบัติ เรียนจบแล้วอย่าเอาไปแบกไว้บนบ่า อย่าเรียนเพื่อเอาใบประกาศนียบัตร นักธรรมตรี โท เอก ยังไม่พอ ยังไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร เรียนไปแล้วต้องเอาไปปฏิบัติ ทานต้องทำให้มากยิ่งขึ้น มีเงินเหลือก็เอาไปทำบุญทำทานเสีย อย่าเอาไปซื้อข้าวซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ศีลก็รักษาไปเรื่อยๆ ให้มีมากยิ่งขึ้นไป แล้วก็ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น อยู่ที่บ้านก็ทำได้ อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ถ้ามีเวลาว่างก็ไปวัด ไปอยู่นานๆ บ้างก็ได้ สิ่งเหล่านี้เราทำได้ ถ้าวางแผนคิดไว้ล่วงหน้าก่อน เพราะจะทำแบบทันทีทันใดก็จะทำไม่ได้ เพราะมีภาระผูกพัน แต่เราวางแผนสำหรับอนาคตได้ จะลดละภาระต่างๆ อย่างไร ก็ลดไปๆ

เมื่อเราไม่ใช้เงินมาก เราก็ลาออกจากงานได้ เกษียณก่อนเวลาก็ได้ ถ้าคิดว่าเงินที่สะสมไว้พอเพียงแล้ว อย่างตอนที่อาตมาลาออกจากงานก็มีเงินอยู่ประมาณ ๖๐๐๐ บาท ก็คิดว่าอยู่ได้ปีหนึ่ง ขออยู่แค่ปีหนึ่งเพื่อปฏิบัติธรรม สมัยนั้นก๋วยเตี๋ยวชามละ ๒ บาทเท่านั้นเอง วันหนึ่งใช้ไม่เกิน ๑๐ บาท อาหารก็กินแค่มื้อเดียว กินก๋วยเตี๋ยวชามหนึ่ง ข้าวผัดจานหนึ่ง แค่นั้นก็อยู่ได้แล้ว ความต้องการของร่างกายมันไม่มาก เราไปสร้างให้มากด้วยกิเลสตัณหาต่างหาก อาหาร

มื้อละ ๕๐๐ กับอาหารมื้อละ ๔๐ - ๕๐ ก็อิ่มเหมือนกัน แต่กิเลสต้องมื้อละ ๕๐๐ ถึงจะอิ่ม ต้องไปกินในที่มีเครื่องปรับอากาศ มีบรรยากาศ มีอะไรต่างๆ วันนี้ได้ยินได้ฟังแล้วก็ต้องเอาไปคิดต่อ คิดวางแผนว่าต้องพัฒนาอย่างไร จะก้าวขึ้นไปอีกก้าวหนึ่ง จะต้องทำอย่างไร จะให้คนอื่นยกเราขึ้นไปไม่ได้ เราต้องยกตัวเราขึ้นไปเอง ก้าวขึ้นไปเอง

••••••••••••••••••••

ถาม ตั้งมั่นอย่างใดอย่างหนึ่งไปเลย ว่าจะฟังเทศน์อย่างเดียวหรือฟังแล้วจะทำสมาธิไปด้วย

ตอบ การฟังธรรมเป็นได้ ๒ ลักษณะ คือฟังเพื่อเป็นอุบายของสมาธิ ก็อาศัยเสียงของท่านเป็นตัวกล่อมใจเรา ถ้าฟังเพื่อเป็นอุบายของปัญญาก็พิจารณาตามท่านด้วยเหตุด้วยผล เราก็จะเข้าใจ อ๋อๆ ท่านว่าอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ เข้าใจๆ ทีนี้ตอนต้นๆ เวลาท่านเทศน์ท่านอาจจะเทศน์จากขั้นต่ำขึ้นไป เราก็เข้าใจๆ พอสูงขึ้นๆ ชักจะไม่เข้าใจ ก็อาจจะตามไม่ทันก็อาศัยการเกาะเสียงของท่านไป ให้สงบเฉยๆ ไปก่อนก็ได้ เพราะธรรมดาครูบาอาจารย์เวลาท่านเทศน์ ท่านจะเทศน์จากทานไปสู่ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติตามลำดับ จิตของเราอยู่ในขั้นไหน ก็จะตามทันแค่ขั้นนั้น พอเลยขั้นของเราไปแล้วก็ตามไม่ทัน เหมือนกับเราเรียนอยู่ ม.๖ ถ้าพูดถึงวิชาที่เราเรียนอยู่ ม. ๖ นี่เราเข้าใจ พอพูดถึงขั้นมหาวิทยาลัยปีหนึ่งปีสองนี่เราเริ่มไม่เข้าใจแล้ว พอไม่เข้าใจก็อย่าไปตามเลย ตามไปก็ไม่เกิดประโยชน์ อาศัยเสียงเกาะให้นิ่งไป

จนกว่าท่านจะเทศน์เสร็จ เพราะภูมิธรรมภูมิจิตของแต่ละคนไม่เท่ากัน เวลาท่านแสดง ท่านก็ต้องแสดงแบบครอบจักรวาล เพราะจิตบางคนอยู่ขั้นศีล บางคนอยู่ขั้นสมาธิ บางคนอยู่ขั้นปัญญา ก็เลยต้องเทศน์ไปตามลำดับธรรม เวลาท่านเทศน์ให้พระฟังกับให้ฆราวาสฟังจึงไม่ค่อยเหมือนกัน กับพระนี่จะหนักไปทางศีล สมาธิ ปัญญา ของญาติโยมจะไปทางศรัทธา ทางทาน แล้วก็ทางศีลเป็นหลัก ภาวนาก็อาจจะมีบ้าง แต่โดยหลักจะเน้นทางด้านศรัทธา ให้เห็นคุณเห็นประโยชน์ของการเข้าหาพระศาสนา

ถาม ถ้าอย่างนั้นก็ต้องจดจ่อกับสิ่งที่ท่านเทศน์ โดยไม่ต้องคำนึงถึงการกำหนดลมหายใจหรือภาวนาพุทโธ ฟังแต่สิ่งที่ท่านเทศน์อย่างเดียว

ตอบ ใช่ เวลาเราฟังเทศน์ก็ตั้งใจฟัง ไม่ต้องส่งจิตไปหาผู้เทศน์ ไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ท่าน นั่งฟังเฉยๆ ฟังเสียงที่มาสัมผัสกับหูแล้วเข้าไปสู่ใจ จะทำให้จิตเราสงบได้ ไม่ต้องไปกังวลกับวิธีที่เราภาวนามาก่อน เวลาที่เราไม่ได้ฟังเทศน์เราถึงใช้มัน เคยใช้ลมก็ใช้ลม เคยใช้พุทโธก็ใช้พุทโธ หรือจะเอาสิ่งที่ท่านสอนให้เราเจริญมาพิจารณาแทนก็ได้ เช่นวันนี้สอนให้พิจารณาร่างกาย ก็ลองพิจารณาดู กำหนดดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก หัวใจ ตับ ไต ปอด อะไรอย่างนี้ พิจารณาตอนต้นอาจจะยังไม่สามารถระลึกภาพได้ว่าเป็นอย่างไร ก็ท่องจำชื่อของอวัยวะต่างๆ ไปก่อน

ให้รู้ว่าอาการทั้ง ๓๒ มีอะไรบ้าง เมื่อจำชื่อได้แล้วก็กำหนดดูแต่ละอาการไป ผมเป็นอย่างไร ขนเป็นอย่างไร เล็บเป็นอย่างไร ฟันเป็นอย่างไร หนังเป็นอย่างไร ฯลฯ

ต่อไปก็แยกออกมากองไว้เป็นกองๆ เอาผมไว้กองหนึ่ง เอาเล็บไว้กองหนึ่ง เอาหนังไว้กองหนึ่ง เหมือนกับเวลาเขาฆ่าวัว ฆ่าควาย แล้วก็ชำแหละแยกชิ้นส่วนต่างๆ ออกจากกัน จัดไว้เป็นส่วนๆ แล้วก็ดูสิว่าตรงไหนมีตัวมีตนบ้าง ผมมีตัวมีตนไหม ขนมีตัวมีตนไหม เล็บมีตัวมีตนไหม มันก็เป็นแค่อาการ ๓๒ เท่านั้น ตัวตนไม่รู้อยู่ตรงไหน ก็เหมือนกับทำตุ๊กตา พอเป็นตัวตุ๊กตาก็เป็นตัวตนขึ้นมา แต่ความจริงมันก็เป็นส่วนประกอบของสิ่งต่างๆ เช่นตุ๊กตาผ้าก็เอาผ้ามามัดๆ ให้เป็นแขน ให้เป็นขา ให้เป็นศีรษะ ให้เป็นร่างกาย เด็กไม่รู้ก็ไปยึดติดว่าเป็นเพื่อนหนู พอตุ๊กตาหายไปก็ร้องห่มร้องไห้ ร่างกายของเราหรือของคนที่เรารักก็เหมือนกับตุ๊กตา

ถาม ก็คือเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเดียวก่อน

ตอบ เวลาฟังธรรมก็ฟังธรรมไป เวลาอยู่คนเดียวภาวนา จะใช้พุทโธก็ได้หรือลมก็ได้ บางทีพุทโธกับลมหายใจก็สามารถใช้ควบคู่กันได้ ถ้าถนัดอย่างนั้น บางคนถนัดหายใจเข้าก็ว่าพุท หายใจออกก็ว่าโธ เพราะเวลาดูลมหายใจอย่างเดียว บางทีจิตยังไปคิดเรื่องอื่นได้อีก ถ้าไม่ต้องการให้ไปคิด ก็ให้บริกรรมพุทโธควบคู่ไปกับการดูลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่อยาก

จะดูลม ก็บริกรรมแต่พุทโธๆ อย่างเดียวก็ได้ วิธีไหนที่สะดวกสบายสงบ ก็ใช้วิธีนั้น อย่าไปฟังเรื่องของคนอื่นเขา แต่ละคนมีความถนัดไม่เหมือนกัน ถ้าเราถนัดบริกรรมพุทโธๆ อย่างเดียว ไม่ดูลมด้วยก็ได้ ถ้าไม่ชอบบริกรรม ชอบดูลมอย่างเดียว ก็ดูลมอย่างเดียวไป วิธีไหนก็ได้ ที่ทำให้จิตสงบตัวลงได้ ตั้งมั่นได้ ไม่ไปคิดกังวลกับเรื่องต่างๆ สงบเย็นสบาย วิธีนั้นแหละเป็นวิธีที่ถูกกับเรา

ถาม คำว่าถูกจริตกับเรา ตัวเรานี่ต้องค้นหาว่าอันไหนที่มันเหมาะกับเรา หรือลองไปหลายๆ วิธี จนรู้ว่าวิธีนี้จะเหมาะสำหรับเรา

ตอบ ก็คงจะต้องเป็นอย่างนั้น แต่โดยทั่วไปก็มีไม่กี่วิธี มีลม มีพุทโธ มีการพิจารณาธรรมต่างๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆสักวันหนึ่งก็คงได้พบกับวิธีที่ถูกกับเรา วิธีต่างๆ ที่พูดมานี้ก็เหมาะกับคนทั่วไปอยู่แล้ว จึงอย่าไปให้มันหลอกเราว่า ต้องหาวิธีนั้นวิธีนี้เลย เพราะเรื่องอย่างอื่นเรายังรู้ได้เองว่าอะไรถูกกับเราหรือไม่ เช่นอาหารการกินต่างๆ หรือเสื้อผ้าสีสันต่างๆ อยู่ที่การเอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติมากกว่า ที่ไม่ได้ผลกันส่วนใหญ่ ก็เพราะไม่เอาจริงเอาจังกัน

ถาม ไม่ทราบว่าตอนกลางคืนจะเปิดวิทยุของหลวงตาไว้ฟังจนหลับไป จะถือว่าเป็นการรวมจิตเราได้ไหม

ตอบ ได้ มันฟังได้ ๒ แบบ ฟังแบบลิ้นกับแกง หรือฟังแบบทัพพีในหม้อแกง เปิดฟังไปทั้งวันแต่ใจไม่ได้ซึมซาบกับสิ่งที่ฟัง

เลย มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร แต่ถ้าฟังเพียงวินาทีเดียวแล้ว เข้าใจความหมาย เกิดปัญญาขึ้นมา ปล่อยวางได้ อย่างนี้ จะมีคุณค่ากว่า จึงไม่ได้อยู่ที่เวลาที่เราเปิดฟัง อยู่ที่ว่าเราฟัง จริงๆ หรือเปล่า เราได้เข้าใจความหมายหรือเปล่า แต่ถ้าต้อง เปิดฟังเป็นเพื่อนแก้เหงา ระหว่างเปิดเพลงกับเปิดธรรมะ เปิด ธรรมะจะดีกว่าเปิดเพลง ถ้ามีสติช่วงไหน ฟังแล้วเกิดสะดุด ใจขึ้นมา ก็จะได้ประโยชน์จากธรรมะ ถ้าเปิดเพลงฟังก็จะ ไม่ได้ธรรมะ จะไม่ได้อะไรเลย

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม การฟังธรรมสดๆ นี่มันจะได้อะไรไม่เหมือนกับฟังเทป

ตอบ การอยู่ใกล้ชิดก็ไม่เป็นสิ่งที่เลวร้าย เพียงแต่ต้องเอาไปปฏิบัติ เท่านั้นเอง ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่เกิดประโยชน์ อยู่ที่การปฏิบัติ เป็นหลัก อยู่ใกล้อยู่ไกลไม่สำคัญ ได้ปฏิบัติหรือเปล่า หลวง ปู่มั่นอยู่องค์เดียวก็มีคนถามท่านว่า เวลาท่านมีปัญหาท่าน จะไปถามใคร หลวงปู่มั่นท่านก็ตอบไปว่า กระผมฟังเทศน์ อยู่ตลอดเวลา ฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา จิตที่พิจารณาด้วย ปัญญาก็เป็นการฟังธรรมไปในตัว ธรรมะอยู่ในใจนะ พระ ไตรปิฎกก็ออกมาจากใจของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ออกมาจาก ที่ไหน ถ้าไม่ค้นหาธรรมะในใจก็จะไม่เจอ ไปอยู่กับครูบา อาจารย์กี่สิบรูป กี่สิบองค์ก็จะไม่เจอธรรมะ ครูบาอาจารย์ ทุกรูปก็จะชี้กลับมาที่ใจ ลองฟังเทศน์ของท่านดู ท่านสอน ให้เราทำอะไร ท่านก็สอนให้ภาวนา แต่เราก็มัวไปเกาะที่ตัว ท่าน ท่านอยู่ที่ไหนก็ต้องตามไป

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาฟังซีดีธรรมะที่อัดไว้ ฟังแต่ละครั้งก็ได้ไม่เหมือนกัน

ตอบ เวลาฟังก็เหมือนกับเอาแก้วมารองรับน้ำ ถ้ามือส่ายไปมาน้ำก็จะหกเรี่ยราด ถ้าใจไม่นิ่งใจก็จะรับธรรมะไม่ได้หมด เพราะไม่ได้ฟังตลอดเวลา เผลอไปคิดเรื่องอื่น ก็จะไม่ได้ฟัง การฟังธรรมจึงต้องฟังอยู่เรื่อยๆ เวลาฟังแต่ละครั้งอาจจะรับไปได้เพียง ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ขึ้นอยู่กับสมาธิ ถ้ามีสมาธิมากก็จะรับได้มาก การบรรลุธรรมในขณะที่ฟังก็ขึ้นอยู่กับสมาธิส่วนหนึ่ง ดูพระปัญจวัคคีย์เป็นตัวอย่าง ฟังพร้อมกันแต่มีรูปเดียวที่บรรลุได้ก่อน เพราะสมาธิของท่านหนักแน่นกว่าองค์อื่น ติดตามฟังได้ทุกขณะ ปัญญาของท่านก็อาจจะไวกว่าด้วย จึงพิจารณาและปฏิบัติตามได้ทันทีเลย จึงมี ๒ ส่วนที่สำคัญ คือสมาธิและปัญญาที่มีอยู่เดิม เป็นปัจจัยเกื้อหนุนการบรรลุ

จึงต้องฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ จะได้ความรู้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ธรรมะก็เป็นเหมือนจิกซอ เวลาฟังครั้งหนึ่งก็ได้มาชิ้นหนึ่ง พอฟังอีกก็ได้มาอีก เอามาต่อกัน ก็จะเห็นภาพชัดขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ถ้าจะให้ชัดจริงๆก็ต้องเอาไปปฏิบัติ เพราะสิ่งที่ได้ยินได้ฟังเป็นสัญญาที่ลืมได้ จึงต้องเอาไปใคร่ครวญต่อ เอาไปภาวนาต่อ เจริญอยู่เรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลาจนฝังอยู่ในใจ กลายเป็นสัจจะความจริงขึ้นมาภายในใจ ก็จะไม่ลืม แล้วมีคนถามว่าพระอรหันต์ลืมได้หรือไม่ ท่านก็ตอบว่าลืมได้ เพราะขันธ์ของพระอรหันต์กับของปุถุชนเหมือนกัน สัญญาก็เป็นอนิจจาไม่เที่ยง จำได้ก็ลืมได้ เช่นวันที่เดือนปี

แล้วก็ถามต่อว่า มีอะไรที่ท่านไม่ลืม ตอบว่าสัจธรรม คือพระอริยสัจ ๔ ถ้าได้ปฏิบัติแล้วจะไม่ลืม จะรู้อยู่เสมอว่าทุกข์เกิดจากตัณหา เวลาทุกข์จะไม่โทษใคร จะโทษตัณหาทั้ง ๓ เท่านั้น เพราะไปยึดไปติดไปอยาก ถ้าไม่ยึดติดไม่อยากแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่ทุกข์

จึงต้องทำให้สิ่งที่ได้ยินได้ฟังให้เป็นสัจจะ ให้เป็นของเรา ให้เป็นธรรมของเรา ตอนนี้ยังเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ ต้องน้อมเอาธรรมของพระพุทธเจ้าเข้ามาสู่ใจของเรา ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น ถึงจะอยู่กับใจเราไปตลอด จึงอย่าหาข้ออ้างเพื่อจะไม่ต้องปฏิบัติ เพราะสอนทั้งปริยัติปฏิบัติและปฏิเวธต้องได้ยินได้ฟังก่อน ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็ต้องเอาไปทำ ทำแล้วผลก็จะปรากฏขึ้นมา จะข้ามขั้นตอนไม่ได้ ปริยัติแล้วข้ามไปปฏิเวธเลยไม่ได้ ซึ่งสมัยนี้เขาทำกัน พอเรียนจบเปรียญ ๙ ก็ได้รับปริญญาได้รับพัดยศ ได้ผลแล้ว ไม่ต้องไปปฏิบัติ สอนต่อได้เลย ถ้าเป็นพระป่าจะเรียนและก็ปฏิบัติควบคู่กันไป อยู่กับครูบาอาจารย์เวลาท่านอบรมก็เป็นปริยัติ พอตอนเช้าก็พาออกบิณฑบาตฉันมื้อเดียว พานั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาธรรมต่างๆ ก็เป็นการปฏิบัติ

• •

ถาม เวลาฟังเทศน์ ฟังเทปครูบาอาจารย์ บางครั้งจิตจะอ่อนตัว เหมือนกับว่าจะรู้จะเข้าใจในสภาวะที่อธิบายไม่ได้ บางทีอ่านหนังสือที่พูดถึงความสงบ พูดถึงการหยุดความคิด แล้วก็อยู่กับปัจจุบัน รู้สึกจิตจะเบาเย็น เหมือนไม่มีตัวตน เป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ เป็นอะไรที่บอกไม่ถูก สภาวะแบบนี้เกิดจากความคิดปรุงแต่งหรือเกิดจากกิเลส

ตอบ เป็นอานิสงส์ของการฟังธรรม ทำให้จิตสงบผ่องใส แต่ไม่ถาวร ปรากฏขึ้นแล้วก็ผ่านไป เป็นหนังตัวอย่าง ยังไม่ใช่หนังจริง ถ้าจะให้เป็นหนังจริง ก็ต้องน้อมเอาสิ่งที่ท่านสอนมาปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เอาคำสอนเข้ามาอยู่ในใจเรื่อยๆ แต่เราไม่ค่อยมีกำลังที่จะระลึกถึงคำสอนได้เรื่อยๆ ผลจึงไม่ปรากฏอย่างต่อเนื่อง ถ้าจับประเด็นได้ก็จะอยู่กับใจ เป็นปัญญาขึ้นมา ถ้าจับประเด็นไม่ได้ ก็จะไม่สามารถรักษาให้อยู่กับใจได้ ก็เป็นสัญญาไป คือขณะที่ฟังไม่ได้คิดเรื่องอื่น จิตก็สงบตาม พอผ่านไปก็ลืม พอลืมก็กลับไปสู่สภาพเดิม ถ้าฟังแล้วเข้าใจจับประเด็นได้ ก็จะไม่ลืม เป็นปัญญา

ถาม คือความรู้สึกตอนนั้น มันเหมือนกับว่าไม่มีขั้นตอน ๑,๒, ๓, ๔, มาถึงตรงนั้น อยู่ๆ พอฟังปุ๊บ มันจะเกิดขึ้นมาทันที ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

ตอบ เพราะจิตไม่ได้คิดปรุงแต่ง ถ้าฟังแล้วเข้าใจจับประเด็นได้ก็จะสงบสบายไปเรื่อยๆ หลังจากฟังเทศน์ผ่านไปแล้ว ก็ยังสงบสบาย อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะ เวลาฟังพระพุทธเจ้าแสดงธรรมครั้งแรก ก็อุทานขึ้นมาว่า สิ่งต่างๆ มีการเกิดขึ้น

ตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา จิตของท่านจึงปล่อยสิ่งต่างๆ ได้หมด ไม่ยึดไม่ติด ท่านจับประเด็นได้ จิตก็โล่งไปตลอดเวลา ไม่หนักอกหนักใจกับการจากกัน เพราะรู้ว่ายึดติดไม่ได้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความจริง จะโล่งใจ ไม่เสียอกเสียใจ ทุกข์ใจ เพราะเป็นธรรมดาของธรรมทั้งหลาย มีการเกิดขึ้น ดับไปเป็นธรรมดา นี่แหละคือการบรรลุธรรมในขณะที่ฟัง ฟังเข้าใจแล้วจิตก็จะปล่อย ตัดอุปาทานด้วยปัญญา ต้องพิจารณาจนเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจ อยากจะปล่อยก็ปล่อยไม่ได้ ถ้าพิจารณาจนเห็นความจริงว่าต้องจากกัน ก็จะปล่อยได้ เราบังคับให้ปล่อยไม่ได้ ต้องพิจารณาจนเข้าใจว่า เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ ต้องเป็นอย่างนี้ แต่พวกเราไม่พิจารณากันอย่างต่อเนื่อง เพราะพิจารณาทีไรจะรู้สึกหดหู่ใจ เพราะกิเลสมีกำลังมาก ถ้าทำจิตใจให้สงบได้ กิเลสก็จะถูกตัดกำลัง พอพิจารณาก็จะไม่หดหู่ใจ จะกล้าพิจารณาจนเห็นเต็มที่ ว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ ก็ปล่อยได้ ความสงบจึงมีความสำคัญมาก ดังท่านแสดงไว้ว่า สมาธิสนับสนุนปัญญา ปัญญาทำจิตให้หลุดพ้นปล่อยวางได้

•••••••••••••••••••

ถาม การปฏิบัติธรรมต้องควบไปกับการฟังธรรม คือสุตมยปัญญาด้วย อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ถูกต้อง การปฏิบัติธรรมมีหลายระดับด้วยกันคือ ทาน ศีล ภาวนา ทานก็ทำไปตามกาลเวลา ถึงเวลาที่จะช่วยเหลือใครได้ ให้อะไรใครได้ก็ให้ไป ศีล ๕ ก็ต้องรักษาตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร จะพูดอะไร ก็เอาศีล ๕ มาประกบเสมอ

ว่าผิดศีลหรือไม่ ถ้าผิดศีลก็อย่าทำ ส่วนภาวนาก็มี ๒ ระดับ ด้วยกันคือ สมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา ขั้นต้นให้เจริญ สมถภาวนาด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนถึง หลับ ไม่ต้องมาวัดก็ได้ เพราะสติอยู่ที่ตัวเรา สติคือการรู้ อยู่ทุกขณะว่ากำลังทำอะไรอยู่ วิธีตั้งสติที่ง่ายที่สุด ก็คือตั้ง สติที่กาย กายอยู่กับเราตลอดเวลา ให้ดูกายทุกขณะ กำลัง นั่งอยู่ ก็ให้รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ พอจะลุกขึ้นมา ก็รู้ว่ากำลังจะลุก เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายเหมือนเป็นนักโทษ สติเป็น เหมือนผู้คุม ทำอย่างนี้ถึงจะเป็นการภาวนาเป็นการปฏิบัติ เป็นตัวสำคัญที่สุดที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิ ให้เกิดปัญญา ขึ้นมา หลังจากที่ทำจิตให้สงบแล้ว แต่ยังไม่มีปัญญา พอกิเลสปรากฏขึ้นมาก็จะสร้างความทุกข์ให้แก่จิตได้ สิ่ง เดียวที่จะดับหรือทำลายกิเลสได้ก็คือปัญญา ซึ่งมีอยู่ ๓ ระดับ ด้วยกันคือ ๑. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง ๒. จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา ถ้าฟังแล้วไม่พิจารณาต่อก็จะลืม เพราะจิตต้องไปคิดเรื่องอื่น พอคิดเรื่องอื่น ก็จะไม่คิดถึงเรื่องที่ได้ยินได้ฟังมา ก็จะจาง หายไป จึงควรคิดพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ไปกับการคิดเรื่องอื่น เอาเรื่องที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปปฏิบัติ เช่นเวลารับประทาน ก็ต้องคิดว่า กินเพื่ออยู่ ไม่อยู่เพื่อกิน ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะ เป็นจินตมยปัญญา แต่ก็ยังไม่พอกับการตัดกิเลสให้ขาด กิเลสจะขาดได้ต้องเกิดจากภาวนามยปัญญา เกิดจากจิตที่ สงบ พอจิตมีความสงบแล้วจะมีพลังตัดกิเลสได้ เวลาเกิด ความโลภ เกิดความโกรธ ขึ้นมาก็ตัดได้เลย ปัญญาต้องมี

สมถภาวนาเป็นผู้สนับสนุน จิตสงบมากเท่าไรก็ตัดได้มากเท่านั้น เพราะกำลังตัดอยู่ที่สมาธิอยู่ที่สมถภาวนา เป็นตัวหยุดเป็น เบรก เวลากิเลสโผล่ขึ้นมาถ้าไม่มีเบรก ก็หยุดมันไม่ได้ เวลาโกรธก็หยุดไม่ได้ เพราะไม่มีกำลัง ไม่มีสมาธิความสงบ

ต้องปฏิบัติตลอดเวลา ในเบื้องต้นอาจจะไม่ถนัด อาจจะเผลอได้ เพราะโดยนิสัยของจิตชอบเผลอ ชอบไหลไปตามกระแสอารมณ์ต่างๆที่มาสัมผัส พอเห็นอะไรปั๊บก็จะคิดตาม พอได้ยินอะไรปั๊บก็จะคิดตาม แต่ไม่มีกำลังที่จะดึงกลับมาให้ตั้งมั่นให้เป็นสมาธิ เพื่อจะได้หยุดจิตไม่ให้ไปสร้างเรื่องสร้างราวสร้างปัญหา สร้างความทุกข์ให้กับตนเอง ต้องไปปลีกวิเวกปล่อยวางภารกิจการงานต่างๆ แล้วหันมาทุ่มเทกับการสร้างสติสร้างปัญญาสร้างสมาธิอย่างจริงจัง อย่างน้อยครั้งละ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน เพื่อสร้างพลังจิต คือวิริยะ สติ สมาธิปัญญา ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการกำจัดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้ายังอยู่ในสังคมทำงานก็ยากหน่อย เพราะเป็นฝ่ายของกิเลสเป็นส่วนใหญ่ เพราะการงานต่างๆ มีกิเลสเป็นพื้นฐาน ทำอะไรก็เพื่อจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา ไม่เป็นทางธรรมที่ต้องสละต้องตัด ต้องไม่อยากได้ ทำเพื่อกำจัดความโลภความโกรธความหลง ถ้ายังอยู่ในสังคมจะรู้สึกว่ามันทวนกระแสกับทางธรรมะ ถ้าสามารถเจริญธรรมะได้จนมีกำลังแล้ว ธรรมะก็จะเป็นตัวฉุดให้ออกไปจากสังคมเอง อาจจะลาออกจากงานก่อนถึงเวลาเกษียณก็ได้ ถ้ามีความสุขทางด้าน

จิตใจ ถ้าเห็นว่าความสุขทางด้านลาภยศสรรเสริญสุข ไม่มีความหมายอะไร ถ้าได้พบกับความสงบเพียงครั้งเดียวในขณะที่นั่งสมาธิจิตรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ สักแต่ว่ารู้ ก็จะพบกับความสุข ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ความสุขเหนือความสงบไม่มี ความสุขต่างๆ ในโลกนี้ที่เหนือกว่าความสุขที่เกิดจากความสงบไม่มี ถ้าได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้แม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง ก็จะสร้างกำลังใจ สร้างฉันทะวิริยะ ความพอใจความยินดีที่จะออกไปปฏิบัติ เพื่อให้ได้ความสุขชนิดนี้มากขึ้น เพราะได้ลิ้มรสที่วิเศษที่ไม่เคยลิ้มรสมาก่อน ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะให้ความสุขที่วิเศษแบบนี้ได้ มีการปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะให้เราได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็จะเตรียมตัวออกปฏิบัติอย่างจริงจัง มีภาระหน้าที่อะไรก็ทำให้ลุล่วงไป อันไหนตัดได้ก็ตัด อันไหนมอบให้คนอื่นทำได้ก็มอบไป ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น สมบัติข้าวของเงินทอง สามีภรรยา บุตรธิดา ยกให้หมด ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำเป็นตัวอย่าง

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม ตอนจะนอนจะบริกรรมพุทโธๆ จนหลับไปเลย พอตื่นขึ้นมาก็บริกรรมพุทโธๆ ต่ออีก โดยไม่ได้บังคับ

ตอบ ควรบริกรรมพุทโธๆ ต่อไปเรื่อยๆ ลุกขึ้นมาล้างหน้าล้างตาไปทำงานทำการ ก็บริกรรมต่อไปเรื่อยๆถึงจะดี เป็นการภาวนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้จำกัดว่าจะต้องอยู่แต่ในห้องพระนั่งขัดสมาธิหลับตาอย่างเดียว การภาวนาก็คือการบริกรรม

ในอิริยาบถทั้ง ๔ แทนที่จะคิดเรื่อยเปื่อย ก็บริกรรมไปเรื่อยๆ ทำให้เป็นนิสัย จะมีสมาธิในระดับหนึ่ง จิตไม่ฟุ้งซ่านกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เวลามีอารมณ์ไม่ดีมีความทุกข์ก็ดึงกลับมาที่คำบริกรรมได้ ก็จะดับความทุกข์ความวุ่นวายต่างๆ ได้ แต่ยังไม่รวม ถ้ารวมได้เมื่อไหร่ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตของฆราวาส เบื่อหน่ายความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ เพราะสู้ความสุขที่ได้จากจิตที่รวมลงไม่ได้ ที่เป็นเหมือนเพชร ความสุขอย่างอื่นเป็นเหมือนก้อนอิฐก้อนกรวดเม็ดทราย จะเห็นคุณค่าที่ต่างกัน เมื่อถึงตอนนั้นจะตัดได้หมดเลย แก้วแหวนเงินทองสมบัติต่างๆ ที่มีอยู่ รู้ว่าไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ตอนนั้นอยากจะเข้าวัดอยากจะภาวนาอยากจะบวช ไม่อยากเที่ยวไม่อยากดูหนังฟังเพลง ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้นก็จะวนอยู่อย่างนี้

ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็บริกรรมพุทโธๆ ไป ก็จะช่วยได้ในระดับหนึ่ง ดีกว่าไม่บริกรรมเลย ดีกว่าปล่อยให้ทุกข์ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดแรง พอมันทุกข์ก็ดึงกลับมาที่พุทโธๆ เดี๋ยวก็ลืมเรื่องทุกข์ไป ทุกข์ก็ดับไป ไม่นานกิเลสก็โผล่มาหลอกอีก ให้อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ พอทุกข์ก็แก้มันอีก ก็จะวนไปอย่างนี้กลับไปกลับมา เพราะยังไม่ได้เห็นของจริง ถ้ารวมลงเป็นหนึ่งแล้ว จะไม่อยากได้อย่างอื่นเลย ตอนนี้พวกเรากำลังหาของจริงนี้อยู่ อย่างที่หลวงปู่มั่นสอนพวกชาวเขาให้หาพุทโธ ตอนนี้ยังไม่เจอพุทโธ เจอแต่คำบริกรรม ยังไม่เจอพุทโธจริงๆ พุทโธคือผู้รู้ สักแต่ว่ารู้ ถ้าเจอแล้วไม่เอาอย่างอื่น จะปล่อยหมดเลย สามีภรรยาก็

จะขอหย่า ทำความเข้าใจกัน จะยกให้ทุกอย่าง มีอะไรให้หมด หย่าอย่างนี้ไม่เป็นไร คนที่ถูกหย่าก็ไม่เสียใจ เพราะได้ทุกอย่าง ไม่ได้อย่างเดียวก็คือตัวผู้ขอหย่า ลูกก็ยกให้ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองก็ให้หมดเลย ขอตัวเองไปบวชเท่านั้นเอง เหมือนหลวงปู่ขาวตอนที่ท่านเสียเมียไป ท่านก็ประกาศยกเมียให้เขาไปเลย ท่านขอตัวไปบวช ท่านมีปัญญาเห็นว่าชีวิตของฆราวาสมันทุกข์ แล้วก็ได้เจอจังๆ เลย ภรรยาไปมีอะไรกับคนอื่น เห็นทุกข์เต็มหัวใจเลย ตอนต้นจะคิดฆ่าเขาเสียด้วยซ้ำไป แต่ท่านมีธรรมมีบุญเก่ามีสติ ทำให้เห็นว่าการฆ่ากันมันบาป อานิสงส์ของทานที่ท่านได้ทำมา ทำให้ท่านมีศีล มีหิริโอตตัปปะ ท่านก็เลยให้ทานไปเลย ยกเมียให้เขาไปเลย แล้วขอไปบวช กลายเป็นครูบาอาจารย์ให้เรากราบไหว้บูชาอยู่ทุกวันนี้

ต้องปฏิบัติให้เจอพุทโธให้ได้ ถ้ายังไม่เจอพุทโธ ก็ยังไม่ได้เข้าสู่การภาวนาอย่างแท้จริง ยังไม่ได้เจอผลที่แท้จริงของการภาวนา สำหรับบางคนมันง่ายนะ นั่งภาวนาไป พอเจ็บปวดก็ยังบริกรรมพุทโธๆ ต่อไปเรื่อยๆ สักระยะหนึ่งก็วูบลงไปเลย ความเจ็บปวดหายไปหมดเลย สงบนิ่งสบาย ถึงแม้ร่างกายยังอยู่ แต่ไม่เจ็บไม่ปวด ใจไม่ดิ้นรนกวัดแกว่ง สบายสงบนั่นแหละเห็นแล้ว ลองนั่งดูสิ เจ็บปวดอย่างไรก็ไม่ลุก พุทโธๆ ไปเรื่อย อย่าอยากให้มันหายเจ็บ ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว เช่นเดียวกับเวลาไปอยู่ที่กลัวๆ พอเกิดความกลัวขึ้นมา ก็พุทโธๆ อย่างเดียว เดี๋ยวเดียวจิตก็รวมลงเอง พระท่านถึง

ต้องไปหาที่กลัวๆ ที่เปลี่ยวๆ เพราะอยู่ที่สบายๆ แล้วจะขี้เกียจภาวนา ไม่คิดถึงพุทโธ แต่พอไปเจอเหตุการณ์ที่จะเป็นจะตายนี่ จะพุทโธๆ อย่างเดียวเลย ถ้าอยู่บนเครื่องบิน เวลาเครื่องบินจะตกนี่ จะไม่คิดถึงเรื่องอะไรแล้ว จะสวดมนต์กันวุ่นไปหมดเลย ถ้าไม่ได้ไปอยู่ในที่เปลี่ยวๆ กลัวๆ ก็ต้องนึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ จะตายเมื่อไหร่ไม่รู้ อาจจะตายเดี๋ยวนี้ก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว จะทำให้ขยันบริกรรมพุทโธ

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาเรานั่งปฏิบัติ บริกรรมสักพักหนึ่ง คำบริกรรมจะหายไป เสร็จแล้วก็จะอยู่กับความนิ่งเฉย ต้องดึงคำบริกรรมมาใหม่หรือไม่

ตอบ ถ้ามันนิ่งเฉยโดยไม่ไปคิดอะไร ก็ไม่ต้อง ถ้านิ่งแต่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ต้องบริกรรม

ถาม นิ่งเฉยแล้วก็มีแต่ความว่างเปล่า

ตอบ ขณะที่ว่างเปล่า มีความสุข มีความสบายใจ มีความพอใจ ตอนนั้นก็ไม่ต้องบริกรรม เพราะเป็นจุดเป้าหมายของการภาวนา ความว่างเปล่ามีหลายระดับด้วยกัน ระดับพื้นๆ จนถึงระดับลึก เหมือนตกหลุมตกบ่อตกเหว ขึ้นอยู่กับการเจริญสติได้มากเท่าไหร่ ห่างไกลจากเรื่องที่ทำให้ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจได้มากเท่าไหร่ ถ้าเป็นฆราวาสก็อาจจะสงบลงในระดับพื้นๆ ถ้าเป็นนักบวชก็อาจจะลึกไปถึงก้นบ่อเลยก็ได้ เพราะนักบวชจะอยู่ในที่สงบสงัด มีสติคอยคุมจิตอยู่ตลอดเวลา เวลาลง

ก็จะลงได้ลึกได้นาน เป็นฆราวาสมีเรื่องเยอะ คอยดึงจิตไว้ เวลาลงจึงลงได้นิดเดียว ถ้าทำจนสงบแล้วไม่คิดอะไรก็ปล่อยให้สงบให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าเริ่มคิดแล้ว ก็ควรคิดทางด้านปัญญา พิจารณาร่างกายว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่ว่าใครทั้งนั้น พิจารณาไปเรื่อยๆ เราต้องตาย เพื่อนเราก็ต้องตาย พ่อเราก็ต้องตาย แม่เราก็ต้องตาย คนที่เรารักก็ต้องตาย คนที่เราเกลียดก็ต้องตาย ต้องตายหมด ถ้าได้พิจารณาอย่างนี้แล้ว ต่อไปเวลาใครทำให้เราโกรธเราเกลียด ก็จะคิดว่าเดี๋ยวเขาก็ต้องตาย ไม่ต้องไปทำอะไรเขา ก็จะไม่อาฆาตพยาบาท

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เพิ่งเริ่มนั่งสมาธิ พอเริ่มนั่งไปจะมึนๆ ยังไม่ได้เจริญปัญญา จะแก้ไขอย่างไร

ตอบ เวลานั่งสมาธิควรนั่งแบบสบายๆ อย่าไปคาดผลว่า ต้องได้อย่างนั้น ต้องได้อย่างนี้ ควรใช้กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นดูลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธๆ ถ้าทำหลายอย่างจะเกร็งได้ เหมือนเวลาหัดขับรถใหม่ๆ ต้องทำหลายอย่างก็เลยเกร็ง ไหนจะเหยียบคลัช เปลี่ยนเกียร์ เปิดไฟ เปิดที่ปัดน้ำฝน เปิดวิทยุ ถ้าต้องทำอะไรหลายอย่าง ก็จะทำให้เกร็งได้ ทำแบบง่ายๆ ไปก่อน เอาอย่างใดอย่างหนึ่งไปก่อน ถ้าจะดูลมก็ดูลมอย่างเดียว ไม่ต้องพุทโธก็ได้ ให้รู้ลมเข้าลมออกที่ปลายจมูก เฝ้าดูตรงจุดนั้นจุดเดียวก็พอ ไม่ต้องตามลมไปที่กลางอกหรือไปที่หน้าท้อง ให้อยู่ที่ปลายจมูก ลม

เข้าก็รู้อยู่ตรงนั้น ลมออกก็รู้อยู่ตรงนั้น ทำอย่างนี้ไปก่อน ถ้าทำอะไรหลายอย่างอาจเกิดการเกร็งขึ้นมาได้ ไหนจะต้องดูลมหายใจเข้าออก ไหนต้องพุทโธอีก ไหนจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ทำให้มึนได้ ถ้าดูลมไม่ได้ก็สวดมนต์ไปก่อนก็ได้ แทนที่จะดูลมหรือบริกรรมพุทโธ ก็สวดอิติปิโสไป มนต์บทไหนที่สวดแล้วรู้สึกสบายใจเย็นใจ ก็สวดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะอยากหยุดสวดก็หยุด แล้วดูลมต่อก็ได้

ให้ทำจากง่ายไปหายาก อย่าทำจากยากไปหาง่าย เพราะจะยาก ลองทำดู อาจจะมีเหตุอย่างอื่นก็ได้ สังเกตดูว่าที่เกร็งเพราะอยากจะให้ได้ผลหรือเปล่า ถ้าอยากได้ผลมากก็จะเกร็งมาก ถ้านั่งแบบไม่หวังผล ทำตามหน้าที่ไป มีสติรู้อยู่กับงานที่กำลังทำ ถ้าดูลมก็ให้รู้อยู่กับลมอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่นควบไปด้วย ถ้าหายใจเข้าออกก็คิดเรื่องงานเรื่องการ อย่างนี้ก็ไม่ได้ภาวนาแล้ว หายใจออกก็คิดถึงทางบ้านก็ไม่ได้ภาวนาแล้ว ต้องดูลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้นในขณะที่ภาวนา เพราะต้องการระงับความคิด ผลที่เกิดจากการภาวนา คือความสงบนิ่งของจิต ไม่คิดเรื่องต่างๆ ไม่รับรู้เรื่องอะไรต่างๆ นี่คือเป้าหมายของสมถภาวนา ถ้านั่งไปแล้วปรากฏเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ให้รับรู้ไว้แล้วปล่อยวาง อย่าไปยึดติดอย่าไปสนใจ ให้กลับมาหาองค์ภาวนา ถ้าใช้ลมหายใจก็กลับมาหาลมหายใจ แล้วสิ่งเหล่านั้นก็จะหายไปเอง ไม่ใช่ของวิเศษ เป็นผลพลอยได้ ไม่ได้พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น อย่าไปหลง พอนั่งเห็นอะไรแล้วก็อยากจะเห็นอีก แสดงว่าหลงทางแล้ว เพราะเป้าหมาย

ของการนั่งสมาธิ คือความสงบนิ่งของจิตใจ มีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ เพื่อจะได้เป็นฐานของวิปัสสนาของปัญญาต่อไป ถ้านั่งแล้วจิตไม่สงบนิ่งเห็นนั่นเห็นนี่ พอออกมาแล้วก็เหมือนกับไม่ได้นั่ง จะไม่มีกำลังเจริญปัญญา ถ้านั่งแล้วสงบนิ่ง ถึงแม้จะออกมาแล้วก็ยังนิ่งอยู่ ไม่แกว่งไปแกว่งมาตามอารมณ์ต่างๆ ก็จะสามารถเอาธรรมะมาสอนใจได้ พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ ปัญญาจะค่อยซึมซับเข้าไปในจิตใจเรื่อยๆ เวลาไปประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะมีธรรมะคอยเตือนว่านี่แหละคือ อนิจจัง ถ้ารู้ว่าเป็นอนิจจัง ก็ปล่อยวาง ก็จะไม่เป็นปัญหา ถ้ารู้ไม่ทันก็จะร้องห่มร้องไห้ เวลาสูญเสียอะไรไป ถ้าเรามีปัญญา มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ในใจ ก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ ทั้งๆ ที่สูญเสียสิ่งที่รักไป นี่คือเครื่องวัดผลของการเจริญสมาธิและปัญญา

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม มีอยู่ครั้งสองครั้ง นั่งภาวนา ดูเหมือนจิตจะสงบ มีแสงมาจ่อจนต้องลืมตา สุดท้ายต้องลืมตา แก้อย่างไร ปกติผมใช้ดูลมหายใจ

ตอบ ให้กลับมาดูที่ลมหายใจ อย่าไปสนใจแสง ถ้าไปสนใจ แสดงว่าเผลอแล้ว ไม่อยู่กับลมหายใจแล้ว แสงเป็นผลพลอยได้จากการภาวนา พอใกล้จะสงบก็ปรากฏแสงขึ้นมา ข้อสำคัญอย่าไปให้ความสนสนใจกับมัน

ถ้าเราหันมาดูลมหายใจ มันก็หายไป ถ้าติดตามดูมันก็จะไม่หาย เพราะนี้ไม่ใช่ผลที่เราต้องการ ผลที่เราต้องการคือจิตรวมเป็นหนึ่ง สงบนิ่งเย็นสบาย แต่อาจจะมีผลพลอยได้ อาจจะขนลุกมีภาพ มีความสว่างไสว ปรากฏขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ามันสว่างไสว แต่อย่าไปให้ความสนใจ ให้พิจารณาด้วยปัญญาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นแล้วดับไป ถ้าไปหลงยึดติดก็จะทุกข์ จะมีความผูกพัน นั่งคราวหน้าก็อยากจะเห็นอีก จะไม่ก้าวไปในทางที่ถูก

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาเดินจงกรม จะเกิดภาพครูบาอาจารย์ขึ้นมาในจิต ควรสักแต่ว่าเห็น แล้วก็ตั้งสติไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปสนใจ

ตอบ ให้กลับมาหาสิ่งที่กำลังทำอยู่ เพียงแต่รับรู้แล้วก็ผ่านไป กำลังกำหนดดูอะไร ก็ดูต่อไป กำหนดอสุภะ กำหนดพุทโธ ก็กำหนดต่อไป ถึงแม้จะเป็นภาพของพระพุทธเจ้า ก็อย่าให้มาทำลายสมาธิเรา ยกเว้นเป็นภาพอสุภะ กำหนดอสุภะ แล้วเห็นเป็นโครงกระดูกขึ้นมา ก็ใช้โครงกระดูกเป็นอารมณ์ก็ได้

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ทำไมเวลานั่งภาวนาแล้วรู้สึกว่าจิตรวม แต่จิตจะรวมเพียงชั่วคราว แล้วก็ถอยออกมา จะต้องตั้งหลักใหม่จึงจะรวมอีก แต่ก็รวมได้ไม่นาน

ตอบ ก็เหมือนกับเวลาขับรถ แล้วเหยียบเบรก รถก็หยุด พอปล่อยเบรกรถก็วิ่งต่อไป สมาธิในเบื้องต้นก็จะเป็นแบบชั่วคราว ถ้าต้องการให้จิตรวมนานๆ ก็ต้องตั้งสติกำหนดพุทโธๆๆ

ไปนานๆ ฝึกบ่อยๆ ท่ามกลางความสงบสงัด จิตจะรวมได้ดีและนานขึ้น ยิ่งอยู่ที่น่ากลัวมากๆ จะยิ่งตื่นตัว จะภาวนาดี แล้วจะรู้เองว่าความกลัวมาจากตัวเราเอง เมื่อจิตสงบจะไม่สนใจกับสิ่งรอบข้าง จิตจะรวมได้ดีและนาน

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม แล้วถ้าเกิดความรู้สึกขนลุกหรือมีแสงสว่างจ้า

ตอบ เป็นผลที่ตามมาเมื่อจิตรวม เวลาที่จิตรวมบางทีเกิดขึ้นไม่กี่วินาที ก็ถือว่าดี ให้หมั่นเพียรปฏิบัติต่อไป จะรวมได้ดีและนานขึ้นไปเอง

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าเผื่อมีเฉพาะจิตอย่างเดียว มันจะไม่ทราบอะไรเลยใช่ไหมครับ

ตอบ เวลาจิตรวมลงสู่ความสงบ มันก็เหมือนกับไม่มีอะไรเหลืออยู่ในจิต เลย นอกจาก**ผู้รู้**หรือ**สักแต่ว่ารู้**เท่านั้น

ถาม ตรงนี้เหมือนกับที่ท่านอธิบายให้ฟังว่า การรู้เฉยๆ ใช้ไม่ได้ยังต้องให้รู้และรับเข้ามาใช่ไหมคะ

ตอบ คือตอนที่ฝึกให้รู้เบื้องต้น เป็นเพียงการฝึก**สติ** ฝึกให้จิตเกาะอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ให้ลอยไปลอยมา ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้มีสติไว้ สติเป็นตัวบังคับให้จิตทำตามคำสั่งของเรา ถ้าไม่มีสติ เราจะไม่สามารถสั่งให้จิตเกาะอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ พอมีเรื่องอื่นเข้ามา ก็ดึงจิตไปแล้ว แต่ถ้าเรามีสติที่แข็งที่กล้า จะมีเรื่องอะไรเข้ามา ก็ไม่สามารถทำลายสมาธิที่มีอยู่

กับเรื่องนั้นหรือสิ่งนั้นได้ ในเบื้องต้นจึงต้องฝึกสติก่อน ให้รู้อยู่กับร่างกายของเรา เช่นเวลาเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ๔ หรือทำอะไร ก็ให้รู้อยู่กับการกระทำนั้นๆ เป็นการฝึกพัฒนาสติที่เรียกว่า**สติปัฏฐาน** มีอยู่ ๔ จุดด้วยกัน ที่เป็นที่ตั้งของสติได้คือ **กาย เวทนา จิต ธรรม** ขึ้นอยู่กับว่าจะถนัดในส่วนไหน ถ้าถนัดกับกายก็ให้มีสติรู้อยู่กับกาย ถ้าถนัดกับเวทนาก็ให้รู้อยู่กับเวทนา เวลาเกิดสุขก็รู้ว่าสุข เวลาเกิดทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เวลาไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ แต่ไม่ไปควบคุมบังคับมัน เพียงแต่ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น รู้ว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นเรา เป็นของของเรา

เหมือนเสียงนกที่เราฟังอยู่ในขณะนี้ ก็รู้ว่าเป็นเสียงนก ตอนนี้หายไปแล้วก็รู้ว่าหายไป มาก็รู้ว่ามา แต่ไม่อยากให้มันหายไป ไม่อยากให้มันร้องไปตลอดเวลา รู้ตามความเป็นจริง แล้วก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรไปยึดไปติด ถ้าไปยึดไปติดเสียงที่ไพเราะน่าฟังนี้แล้วถ้ามันหยุดไป ก็จะรู้สึกว่ามันขาดหายไป ความสุขที่ได้จากการได้ยินเสียงนี้ก็หายไป แต่ยังอยากจะฟังอีกจึงต้องไปสร้างเครื่องอัดเสียงไว้ เพื่อจะได้ฟังเรื่อยๆ ฟังบ่อยๆ พอฟังบ่อยๆ เข้ามันก็เบื่ออีก เพราะของในโลกนี้ไม่ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง เราไปหลงยินดีกับมันเอง เลยทำให้เกิดความสุขขึ้นมา ถ้าเราไม่ไปหลงมันก็เป็นของกลางๆ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แต่ใจเราเมื่อไปเกิดความหลงขึ้นมา ไปยินดีกับสิ่งไหน ก็อยากจะอยู่กับสิ่งนั้นนานๆ ถ้าเกิดจากไปก็เกิดความเสียอกเสียใจขึ้นมา เช่นเห็นใครสัก

คนหนึ่ง เช่นสามีเรา ภรรยาเรา เราชอบคนนี้ เราก็อยาก จะอยู่กับเขาไปเรื่อยๆ ถ้าเขาหายไปเราก็เสียใจ เราก็ทุกข์ใจ แต่ถ้าไม่เคยเจอกันมาก่อนเลย และไม่เคยได้อยู่เป็นสามีภรรยากันเวลาเขาหายไป เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะไม่มีความผูกพันต่อกันนั่นเอง

พุทธศาสนาสอนไม่ให้เราไปผูกพันกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เพราะไม่อยู่กับเราไปตลอด จิตเรานี่เป็นสิ่งที่ไม่ตาย ไม่แก่ ไม่เจ็บ แต่เราไปผูกติดอยู่กับสิ่งที่มีอายุแค่ ๔๐-๕๐ ปี หรือไม่ถึงด้วยซ้ำไป พอมันชำรุดทรุดโทรมหายไป จิตที่อยู่ได้ตลอดอนันตกาล ก็ต้องมาเสียใจกับสิ่งที่มีอายุสั้นๆ นี้ แต่หลังจากนั้นอีกสักพักหนึ่งก็หาใหม่มาแทนอีก ไม่จดไม่จำ ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ เพราะไม่รู้ว่าธรรมชาติแท้จริงของจิตนั้น ไม่ต้องมีอะไรมาบำรุงบำเรอ ก็มีความสุขได้ เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขอื่นๆ อันนี้จิตไม่เคยเจอ คือความสุขที่เกิดจากความสงบนิ่งของจิตเอง ตัวจิตเองไม่เคยเจอ เพราะถูกอวิชชาความหลงหรือมิจฉาทิฐิ หลอกให้ไปหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ภายนอก จึงต้องหาอยู่เรื่อยๆ

ถ้าบรรลุถึงขั้นสูงสุดของโลกิยธรรม คือได้ฌานสมาบัติ ได้สมาธิ ก็จะติดอยู่ในฌาน ในสมาบัติ ติดอยู่ในสมาธิ แต่ก็ยังไม่หลุดพ้น เพราะยังติดอยู่ในความสุขของฌาน ที่ไม่เที่ยง เสื่อมได้ ตายไปก็ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมโลก อยู่สักกี่ปีก็แล้วแต่ เมื่อถึงเวลาเสื่อมลง จิตก็จะลงมาเป็นเทพเป็นมนุษย์ต่อไป กิเลสก็จะออกมาแสดงลวดลาย ให้ไปแสวง

หาความสนุก เราก็ต้องไป ถ้าติดอยู่กับความสุขจากการนั่งสมาธิ ก็จะนั่งสมาธิต่อ เหมือนกับเติมน้ำมัน เพื่อให้ได้กลับไปสู่ความสุขของฌานอีก ถ้าเคยมีความสุขกับการไปเที่ยวไปโน่นมานี่ เห็นรูป ฟังเสียง ก็จะไปหาสิ่งนั้น กลับมาเกิดเป็นมนุษย์กี่ครั้ง ก็จะทำอย่างที่เราทำอยู่นี่ ไม่ต้องมีใครสอนเรื่องไปเที่ยว พ่อแม่ไม่ต้องสอนลูกเรื่องไปเที่ยว ลูกอาจจะกลับสอนพ่อแม่ด้วยซ้ำไป ว่าที่ไหนมีที่น่าเที่ยว เพราะเป็นเรื่องที่ฝังมากับใจ เป็นเหตุทำให้พวกเรามาเกิด คือ**กามตัณหา** หรือ**กามฉันทะ** ความยินดีในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะทั้งหลาย ที่พาเราเวียนไปอย่างนี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย กี่รอบๆ ก็เป็นอย่างนี้ เพราะไม่มีใครสอนให้เราแก้ตัณหานี้

ก็มีพระพุทธเจ้านี่แหละ ที่ทรงมีปัญหาเหมือนกับพวกเรา เพียงแต่พระองค์เป็นคนฉลาด ช่างสังเกต เมื่อศึกษาแล้ว ก็ตั้งจิตตั้งใจจริงๆ ที่จะแก้ปัญหานี้ จนในที่สุดก็แก้ได้ ก็มีคนเดียวในโลกนี้เท่านั้นแหละ ที่สามารถแก้ปัญหาของการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกนี้ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องมีครู ไม่ต้องมีอาจารย์มาสอน ที่ไม่มีก็เพราะไม่มีใครรู้นั่นเอง อย่างพวกเรานี้มีอาจารย์ คือมีพระพุทธเจ้า มีพระอริยสงฆ์ จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะมีพระธรรมคำสอนเป็นอาจารย์อยู่แล้ว แล้วก็เป็นไม่ได้ด้วยเพราะบุญบารมีเราไม่ถึง เพียงแต่ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็ยังทำกันไม่ได้ แล้วจะไปทำเองได้อย่างไร มีแผนที่ยังไม่ไปเลย

ถาม เวลาภาวนาแล้วจิตรวมลง กายเบา พอออกจากการภาวนาแล้วก็ลุกไป คือจะไปทำงาน แต่ความเบาของกายมันจะมีอยู่ตลอดเวลาหลายชั่วโมง อันนั้นมันเป็นอาการของอะไร

ตอบ เป็นอานิสงส์ของความสงบของใจ ที่ยังไม่จางหมดไป ขึ้นอยู่กับว่าทำมากน้อยเพียงไร ก็เหมือนรับประทานอาหาร พออิ่มแล้วความอิ่มก็ไม่ได้หายไปทันที จะค่อยๆ หายไปๆ ความอิ่มเอิบใจที่ได้จากการนั่งก็เหมือนกัน พอออกจากสมาธิแล้วก็ไม่ได้หายไปทันที แต่จะค่อยๆ จางไป ขึ้นอยู่กับว่าเอาจิตไปใช้อะไร ถ้าเอาไปคิดปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมาก็หายไปเร็ว แต่ถ้าประคับประคองไว้ไม่ไปคิดถึงเรื่องอะไรให้มีสติอยู่กับการกระทำของเรา ก็อยู่ได้นาน เพราะประคับประคองด้วยสติ ทำให้ไม่ไปคิดเรื่องที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เคยสงบอยู่อย่างไรก็จะสงบอย่างนั้นต่อ ที่ไม่สงบก็เพราะไปห่วงพอเห็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ท่านจึงสอนให้เจริญวิปัสสนา พอกังวลกับเรื่องอะไรก็ต้องตัด ไปกังวลทำไมเดี๋ยวก็ต้องจากกันแล้ว ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะรักษาความสงบไว้ได้ ในขณะที่ไม่ได้นั่ง ท่านจึงสอนให้เจริญทั้ง ๒ อย่างสลับกัน ออกจากสมาธิแล้วก็ให้เจริญวิปัสสนา ควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตของเรา เมื่อมีเวลาว่างก็กลับมาทำจิตให้สงบอีก เพราะเวลาเจริญวิปัสสนาก็ทำให้จิตเหนื่อย ก็อยากจะพัก ก็กลับมาบริกรรมพุทโธๆ หรือกำหนดดูลมหายใจ ให้จิตนิ่งสงบ

เหมือนกับทำงานทั้งวันก็เหนื่อย ก็อยากจะกลับบ้านมากินข้าว อาบน้ำอาบท่าแล้วก็นอน พอตื่นเช้าขึ้นมาสดชื่นเบิกบาน ก็ออกไปทำงานต่อ การภาวนาก็อย่างนี้ ระหว่าง**วิปัสสนา**กับ**สมาธิ**ก็สลับกัน เวลานั่งสมาธิก็อย่าไปคิดอะไร ให้นิ่ง ให้สงบ ให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับอารมณ์ที่ได้กำหนดไว้ เมื่อสงบแล้วจะอยู่นิ่งได้นานเท่าไรก็ปล่อยให้นิ่งไป อย่าไปดึงออกมา ถ้าสงบแล้วจะอยู่เฉยๆ ไม่ดิ้นรนไม่อยากจะออก ก็ปล่อยให้นิ่งไปเรื่อยๆ จนกว่าจะอิ่มตัวแล้วก็จะถอนออกมาเอง ก็จะเริ่มรู้สึกเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ เริ่มคิดเริ่มปรุง ก็ลุกขึ้นมา แต่ต้องมี**สติปัญญา**คอยตามประกบ คอยกำหนด **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เห็นอะไรก็ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะไม่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน จะมีปัญญาฉลาดรู้ทันเร็วขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะตัดอุปาทานต่างๆ ได้ อุปาทานต้องตัดด้วยปัญญา สมาธิเพียงแต่กดไว้เท่านั้น ตัดไม่ได้ ต้องใช้ปัญญา ต้องเห็นโทษ ต้องเห็นว่าเวลาไปยึดไปติดจะเกิดโทษ เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข ไม่เจริญ เมื่อเห็นแล้วก็จะถอนออกมา ถอยออกมา ปล่อยวาง ปล่อยวางแล้วก็หลุดพ้นจากความทุกข์

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาที่เราพูดว่าจิตรวมกับจิตสงบนิ่ง

ตอบ คำเดียวกัน มีรวมน้อยหรือรวมมาก ถ้ารวมมากร่างกายก็หายไปเลย ถ้ารวมน้อยก็ยังจะได้ยินเสียง ยังมีความรู้สึกกับร่างกายอยู่ แต่จิตไม่คิดไม่ปรุงอะไร อยู่เฉยๆ

ถาม ทำไปแล้วมีความรู้สึกเหมือนกับตาย เหมือนไม่มีตัว

ตอบ ไม่สงบเต็มที่ ถ้าสงบเต็มที่จะมีความมหัศจรรย์ใจ จะเป็นตัวบอกว่าสงบจริงๆ สงบแล้วจะตื่นเลย จะไม่หลับเลย จะตื่นเต้นมหัศจรรย์ใจ เบาใจโล่งใจ สุขใจ ขนลุกน้ำตาร่วง ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้นก็ยังเฉียดๆอยู่

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าเดินหรือนั่งแล้วจิตมันรวม ปัญญาที่จะเกิดหลังจากนั้นจะเหมือนกันหรือไม่

ตอบ ปัญญาเป็นอีกเรื่องหนึ่ง คนละเรื่องกัน สมาธิเป็นเพียงผู้สนับสนุนในการทำงานของปัญญา สมาธิเป็นเหมือนรถ ถ้ามีรถเวลาจะไปไหนก็ไปได้สะดวกรวดเร็ว ถ้าไม่มีรถก็ต้องเดินไป ก็จะช้า หรือไปไม่ถึงเลยก็ได้ จิตที่สงบกับจิตที่ไม่สงบมันต่างกัน จิตที่สงบกิเลสเหมือนถูกฉีดยาสลบ เวลาพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย จะไม่มีกิเลสมาทำให้หดหู่ใจ ทำให้พิจารณาได้นานจนเห็นได้อย่างชัดเจนเลยว่ามันต้องเป็นอย่างนี้ พอรับความจริงนี้ได้ กิเลสก็จะตายไปเลย ถ้าจิตยังไม่สงบ พอพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ก็จะหดหู่ใจ กิเลสจะมาขัดขวางทันที มาหลอกล่อให้ไปคิดเรื่องอื่น ก็จะไม่ได้คิดพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ได้อย่างต่อเนื่อง จนติดอยู่กับใจ ก็จะตัดกิเลสไม่ได้ นี่คือหน้าที่ของสมาธิในการเจริญปัญญา

มีสมาธิแล้วไม่ได้หมายความว่า จะเกิดปัญญาขึ้นมาโดยอัตโนมัติ พระพุทธเจ้าและพระปัญจวัคคีย์ก็มีสมาธิก่อนที่

จะทรงตรัสรู้ ทรงได้ฌานมาก่อนที่จะนั่งบำเพ็ญใต้ต้นโพธิ์ แต่ไม่ตรัสรู้เพราะไม่รู้จักวิธีเจริญปัญญา จนได้ทรงวิเคราะห์เห็นว่า ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ ถึงจะเกิดปัญญาขึ้นมา ต้องพิจารณาความไม่เที่ยง พิจารณาความทุกข์ พิจารณาความไม่มีตัวตนของสภาวธรรมทั้งหลาย ถ้าพิจารณาเห็นทั้ง ๓ ส่วนนี้แล้ว ถึงจะเป็นปัญญาขึ้นมา เป็นวิปัสสนาขึ้นมา ก็จะตัดกิเลสได้ ทำให้จิตหลุดพ้นได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องไม่ได้ พิจารณาได้ปั๊บเดียวก็ไปคิดเรื่องอื่นแล้วอย่างที่ได้ถามว่า วันๆ หนึ่งคิดถึงความตายได้สักกี่ครั้ง คิดไม่ได้หรอก กิเลสจะดึงไปหมด ถ้ามีสมาธิแล้วก็อยู่คนเดียวคิดได้ทั้งวันเลย ถ้าคิดได้ทั้งวันก็จะตัดกิเลสได้ เพราะกิเลสไม่มีช่องที่จะเข้ามาหลอกให้หลงได้เลย เพราะรู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องจากกัน โดยสรุปก็คือ ได้สมาธิแล้วไม่ได้เกิดปัญญาโดยอัตโนมัติ ยกเว้นสิ่งที่ได้เคยพิจารณามาก่อน มันฝังอยู่ในจิต พอจิตสงบแล้วก็จะโผล่ขึ้นมา ทำให้เข้าใจได้ ตัดได้ปล่อยได้ แต่ส่วนที่ไม่เคยพิจารณามาก่อนจะยังไม่เห็น ถ้ายังไม่เคยพิจารณาอสุภะมาก่อน ก็จะไม่เห็น ถ้าเคยพิจารณามาก่อนแล้ว พอจิตสงบปั๊บ อสุภะก็จะโผล่ขึ้นมาให้เห็นทันที

••••••••••••••••••

ถาม จิตรวมแล้วเกิดบรมสุขอย่างนี้ใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าถึงตรงนั้นจะอยากบวช ไม่อยากไปเที่ยวไหน ถ้าเจอแล้วชีวิตจะพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เคยออกสังคม ก็จะทิ้งหมดเลย ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะสุขเท่ากับความสุขที่เกิดจากความ

สงบ **นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง** ถ้าสงบด้วยสมาธิก็จะเป็นชั่วคราว บรมสุขชั่วคราว เหมือนดูหนังตัวอย่าง ถ้าเป็นนิพพานก็จะเป็นหนังจริง ฉายตลอดวันตลอดคืนเลย ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยืนเดินนั่งนอน เป็น ปรมังสุขัง ตลอด

ถาม ไม่มีไตรลักษณ์เลยใช่ไหมคะ ไม่เสื่อม

ตอบ ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว กินข้าวอิ่มแล้ว บาปละได้แล้ว บุญก็ละได้แล้ว ถ้าทำบุญก็เป็นเพียงกิริยา อย่างหลวงตาที่ท่านทำบุญช่วยชาตินี้ ท่านไม่ได้ทำด้วยจิตใจที่อยากจะทำ ท่านทำเพราะมีเหตุมีปัจจัยให้ท่านทำ ไม่กระวนกระวายว่ากฐินปีนี้จะได้กี่ล้าน ไม่มี

ถาม บรมสุขชั่วคราว เจอได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ต้องเจอแบบนี้ก่อน พอได้เห็นหนังตัวอย่างแล้ว จะเกิด **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** ขึ้นมา

ถาม ที่เราเจอความสงบ แต่ไม่รู้ว่าเป็นบรมสุข

ตอบ เพราะยังไม่สงบเต็มที่ ได้เพียงบางส่วน ได้ดอกเบี้ย ไม่ได้เงินต้น

ถาม อย่างนี้สะสมได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ทำไปเรื่อยๆ จะเจอเข้าสักวันหนึ่ง ไม่ชาตินี้ ก็ชาติต่อๆ ไป พอเจอแล้ว ชีวิตจะพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ อย่างพระพุทธเจ้าก็ทรงหนี ออกจากวังได้ เพราะความสงบนี้ ทรงเล่าว่านั่งอยู่โคนต้นไม้ตามลำพัง พวกบริวารไปทำกิจกัน ไม่มีใครรบกวน จิตก็รวมลงเลย จิตรวมนี้แหละเป็นตัวที่คอยชวนให้ท่านเสด็จออกจากวัง

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม หลังจากภาวนาแล้ว อยากพัก เมื่อหลับไปแล้วฝัน ความฝันนั้น บอกอะไรให้เรารู้

ตอบ ความฝันเป็นวิบากกรรม เป็นอดีตไปแล้ว ไม่ต้องไปสนใจ ไม่ต้องถามให้มากเรื่อง ทุกคำถามมีคำตอบอยู่ในตัวแล้ว ขึ้นอยู่กับปัญญาของเราเอง ที่จะปฏิบัติค้นคว้า แล้วจะรู้คำตอบเอง ยิ่งถามมากก็ยิ่งมากเรื่อง คำตอบที่ดีที่สุดของทุกคำถามก็คือปล่อยวาง เราต้องปฏิบัติให้มากที่สุดจนมีปัญญา แล้วจะรู้คำตอบเอง เมื่อรู้คำตอบแล้ว ก็จะรู้ว่าไม่สำคัญเลยรู้ไปก็ไม่เกิดประโยชอะไร เราเองไม่เคยถามหลวงตาเลย เพราะเวลาท่านเทศน์ ท่านก็ได้ให้ข้อมูลไว้หมดแล้ว ให้แนวทางไว้แล้ว เราต้องลงมือปฏิบัติเอง ท่านช่วยเราได้แค่นั้น เราต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม บางวันเราตื่นขึ้นมารู้สึกว่ามีความสุข บางวันรู้สึกเศร้าๆ เหี่ยวๆ อย่างไรไม่ทราบ มันเป็นเพราะอะไร ทั้งๆ ที่เราก็ไม่มีความแตกต่าง

ตอบ อารมณ์ของจิตก็เป็นอนิจจัง เปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ การปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือการรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แล้วแต่เหตุการณ์ต่างๆ เมื่อวานนี้ทำงานทุกอย่างสำเร็จลุล่วงไปหมด ดีไปหมด อารมณ์ก็สดชื่นเบิกบาน บางวันยังมีงานค้างคาอยู่ในจิตในใจ พอตื่นขึ้นมาก็ทำให้หงุดหงิดใจ อารมณ์ของเรามีเหตุต่างๆ ที่ทำให้เป็นไป มีทั้งภายนอก คือเรื่องราวต่างๆ ที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย มีทั้งภายในก็คือใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อยากจะได้นั่น อยากได้นี่ เวลาอยากได้อะไรก็ทำให้มีอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมาแต่ถ้าภาวนาจนทำจิตให้สงบมากๆ แล้วใจก็จะว่าง อารมณ์ต่างๆ ก็จะน้อยลงไป การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์จะน้อยลงไปเรื่อยๆ การภาวนาเป็นการลบล้างอารมณ์ต่างๆ บางส่วนของอารมณ์ก็เกิดจากวิบากกรรม เป็นเรื่องที่ฝังลึกอยู่ในจิตในใจ เวลามีอะไรไปกระตุ้น ไปสะกิด ก็โผล่ขึ้นมาได้

วิธีปฏิบัติกับอารมณ์ก็เหมือนกับการปฏิบัติกับกายกับเวทนาให้รู้ว่าเป็นอย่างนี้ เดี๋ยวก็เปลี่ยนไป ไม่ได้เป็นอย่างนี้ไปตลอดเราเพียงแต่รู้ รู้ว่าวันนี้อารมณ์ไม่ดี ก็ไม่เป็นไร มีหน้าที่อะไรก็ทำไป อารมณ์ก็เหมือนเมฆกับหมอก ที่ลอยมาบังดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ พอถูกลมพัดก็ลอยหายไป แล้วกลับมาสว่างเหมือนเดิม อารมณ์ของเราก็เป็นอย่างนี้ บางวันก็สดใส บาง

วันก็ซึมเศร้า ให้รู้ทัน อย่าไปซึมเศร้าตาม อย่าไปสดใสตาม ให้สักแต่ว่ารู้ ที่ยากที่สุดก็คือการทำใจให้สักแต่ว่ารู้ เพราะใจเราชอบมีปฏิกิริยากับทุกสิ่งทุกอย่าง พออะไรดีก็ดีอกดีใจ เวลาอะไรไม่ดีก็เศร้าโศกเสียใจ ซึ่งไม่ดีทั้งสองอย่าง สู้รู้เฉยๆ ไม่ได้ รู้ว่าวันนี้อารมณ์เป็นอย่างนี้ รู้ว่าเดี๋ยวก็ผ่านไป ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็ไม่ทุกข์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเหมือนอาคันตุกะมาเยี่ยมเยียนเท่านั้นเอง

•••••••••••••••••

ถาม ถ้าสามารถฝึกสมาธิเพื่อจะท่องเที่ยวได้ถึง ๓ โลกนี่ หมายความว่าเป็นการส่งจิตออกหรือคะ หรือว่าหลักในการพิจารณานี่ควรจะส่งจิตเข้าตัวเอง พิจารณาตนเอง

ตอบ ใช่ คือถ้าเวลาภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผล ก็ต้องให้จิตอยู่ภายใน ให้จิตสงบนิ่ง เมื่อจิตออกจากความสงบนิ่ง ก็ให้พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณา**รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เวลาว่างจากงานวิปัสสนา ถ้าจิตมีวาสนาบารมีก็สามารถไปเที่ยวสวรรค์ได้ อย่างพระพุทธเจ้าไปเยี่ยมพุทธมารดา อย่างหลวงปู่มั่นก็มีเทวดามาสนทนาธรรม เป็นการพูดเปรียบเปรยว่าจิตสามารถไปได้หมดในโลกทั้ง ๓ คือไตรภพ แต่เวลาภาวนาปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผลแล้วก็ไม่ควรไป เพราะจะหลง จะเสียเวลา เวลาภาวนาเบื้องต้นแล้วเกิดมีเทวดามาหา หรือจิตไปเที่ยวนรก เที่ยวสวรรค์ อย่างนี้ก็อย่าปล่อยไป ไปเพียงครั้งแรกครั้งเดียวก็พอ ให้รู้ว่ามีอยู่นะเป็นอย่างนี้ แต่ไม่ควรไปจนติดเป็นนิสัย ควรไปที่ร่างกาย

พิจารณาให้เห็นอาการ ๓๒ ความไม่สวยไม่งาม ให้เห็นซากศพ เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของร่างกาย พิจารณาจนปล่อยวางร่างกายได้ ไม่ยึดไม่ติด ไม่กังวลกับความเป็นความตายของร่างกาย นี่คือสถานที่ที่จะต้องไป เวลาภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผล แต่เวลาที่ไม่มีงานจะต้องทำแล้ว อยากจะไปเที่ยวไหนก็ไปได้ ไม่มีใครห้าม ไม่เป็นโทษสำหรับจิตที่หลุดพ้นแล้ว เพราะไม่ได้ไปแบบลุ่มหลง ไม่ได้ไปเพราะอยากจะไป อยู่ว่างๆ ก็ปล่อยจิตไป ไม่มีความเสียหายอะไร แต่ต้องเสร็จงานของตนก่อน ต้องทำงานของเราให้เสร็จก่อนแล้วค่อยไปเที่ยว

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ท่านอาจารย์บอกว่าการงานของตัวเองต้องเสร็จก่อนถึงจะไป ไม่งั้นไปแล้วเดี๋ยวมันควบคุมไม่ได้

ตอบ ก็อย่างที่พระอรหันต์ท่านอุทานตอนที่ได้บรรลุแล้วว่า กิจในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำอีกต่อไป หลังจากนั้นก็เป็นการทำงานเพื่อผู้อื่น สั่งสอนอบรมมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย เวลาว่างจะเข้าสมาธิพักจิต หรือไปท่องเที่ยวสวรรค์นรกบ้าง ก็ไม่เสียหายอะไร ถ้าสามารถไปได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าจิตของทุกคนจะเป็นแบบนั้น บางคนไม่มีวาสนาที่จะไป ก็ไม่ได้ไป

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาภาวนาไปใจบางครั้งมันมีฤทธิ์เกิดขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งที่เรามีฤทธิ์อย่างนี้เกิดขึ้น ใจเราชอบที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องหรือไปดูมันให้รู้ ใจหนึ่งกล้า แต่ใจหนึ่งก็ไม่กล้า ใจหนึ่งจะกลับเข้ามาสู่ภายใน เพื่อพิจารณาถอดถอนอะไรบางอย่าง ที่มันอยู่ในใจเรา ใจหนึ่งก็ยังไม่อยากจะทำตรงนั้นค่ะ เราควรจะแก้อย่างไรตรงนี้ จะไปดูให้มันรู้ไปเลย หรือว่ากลับเข้ามาภายใน เพื่อถอดถอนอะไรที่มันอยู่ภายในใจ

ตอบ ถ้ายังไม่มีความชำนาญในการทำจิตให้สงบ ก็ควรมุ่งทำให้ชำนาญก่อน เวลามีอะไรปรากฏขึ้นมาก็อย่าไปสนใจ หันกลับมาหาพุทโธๆ หันกลับมาหาลมหายใจ สิ่งที่ปรากฏก็จะหายไปเอง ถ้าตามมันไปก็แสดงว่าเราขาดสติแล้ว ไม่ได้อยู่กับพุทโธๆ ไม่ได้อยู่กับอารมณ์ที่เป็นเครื่องผูกจิต จิตก็จะตามไป หรือตามไปเพราะอยากจะรู้ อยากจะลอง หรือชอบเรื่องเหล่านี้ ในอดีตเคยชอบมาก่อน ของพวกนี้ไม่ใช่อยู่ๆ จะปรากฏขึ้นมา ต้องเคยปรากฏขึ้นมาแล้ว เคยมีความผูกพันกันอยู่ ก็ต้องตัดสินใจว่าจะเอาอะไร ถ้าไปยุ่งกับมันก็จะเสียเวลา เหมือนกับนั่งรถมาที่นี่แต่ไปแวะแถวบางแสน แถวพัทยา ก็มาไม่ถึงสักที ถ้าถึงก็อาจจะสายเกินไปก็ได้ ไม่มีใครอยู่ที่นี่แล้วมาไม่ทัน กิจกรรมต่างๆ เสร็จเรียบร้อยไปแล้ว เราไปสนุกเพลิดเพลินแถวพัทยา แถวบางแสน การภาวนาก็เป็นแบบนั้น เวลาที่ไปข้องเกี่ยวกับนิมิตต่างๆ ก็จะเป็นแบบนั้น นิมิตไม่ได้เป็นฐานแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการหลุดพ้น สิ่งที่จะทำให้มีปัญญาเพื่อทำให้จิตหลุดพ้น ก็คือความสงบ ความนิ่งของจิต เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณ์

เป็นผลของสมถภาวนา คุณแม่แก้วถูกหลวงตาขนาบก็เพราะเรื่องนี้ คุณแม่แก้วชอบดูนิมิตต่างๆ แต่หลวงตาห้ามไม่ให้ไปยุ่ง จนหลวงตาต้องขู่ว่าถ้าไม่เชื่อก็ไม่ต้องเป็นอาจารย์เป็นลูกศิษย์กัน ต้องแยกทางกัน ต้องขู่ขนาดนั้นถึงจะยอม

ของพวกนี้เป็นของแถม เวลาไปเติมน้ำมันอย่าไปยินดีกับผ้าเช็ดหน้าที่เขาแจก

ถาม ในความคิดของหนู ถ้าเราสามารถไปดูโลกของวิญญาณได้จริงๆ นี่เราจะได้กลับมาว่า เราไปได้จริงๆ นะ ไม่ได้โกหกตัวเอง หรือไม่ได้โกหกใคร เพราะไปเห็นมาจริงๆ

ตอบ ตามใจ แต่อย่าลืมวิมุตติ ความหลุดพ้นก็แล้วกัน เช่นหลุดพ้นจากความกลัว ถ้าเรายังกลัวอยู่ เราก็ต้องฝึกไม่ให้กลัวให้ได้ จนรู้สึกเฉยๆ สบายๆ ไม่เดือดร้อน ถ้ายังกลัวอยู่ก็ต้องฝึกต่อไปอีก ไปอยู่ที่วิเวก เป็นที่ฝึกจิต เป็นที่สร้างฐานให้มีกำลัง ให้มีอาวุธ เมื่อมีแล้วก็อยู่อย่างปกติ อยู่ที่ไหนก็ได้ ไม่วุ่นวายกับอะไร ไม่กลัวอะไร

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ลูกสังเกตดูว่าเวลาปฏิบัติไปมากๆขึ้น ความเมตตาสงสารมันจะมากขึ้นๆ

ตอบ มันเป็นพื้นเพของจิตที่ปราศจากความโลภโกรธหลง ถ้าความโลภโกรธหลงน้อยลงไปเท่าไร ความ**เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** ก็จะมีมากขึ้นไปตามลำดับ เมื่อเรามีความอิ่มแล้วเราก็สงสารคนอื่นใช่ไหม แต่ขณะที่เรามีความหิวนี่ เราจะไม่

มองหน้าใครเลย เราจะต้องกินของเราให้อิ่มก่อน ตอนนั้นจะไม่มีความเมตตาเลย ลองสังเกตดู เวลาที่เราหิวนี่ ใครมาขวางหน้านี่ จะเกิดความโกรธขึ้นมาทันที แต่ถ้าเวลาเราอิ่มแล้ว ใครจะมาแย่งอาหารข้าวของอะไรไปเราก็เฉยๆ ใครเขาอยากจะได้ก็เอาไป ความอิ่มของใจจะทำให้เกิด**เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** ขึ้นมา โดยธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้ อย่างหลวงตาท่านเมตตาโลกขนาดไหน ท่านเหนื่อยขนาดไหน อายุขนาดนี้แล้วก็ยังมีคนมาด่ามาว่าท่านอีก แต่ใจท่านไม่ได้มีอะไรกับเขาหรอก ท่านต้องใช้ธาตุขันธ์แสดงไป มันก็เหมือนกับว่าท่านใช้อารมณ์ บางคนก็ว่าท่านใช้อารมณ์ ท่านก็ต้องใช้ร่างกายต้องใช้กิริยาเป็นเครื่องแสดงออก เมื่อมาแบบนี้ก็ต้องตอบไปแบบนั้น แสดงไปตามจริตนิสัยเดิมของท่าน แต่ไม่เป็นกิเลส บางคนมีกิริยาโฮกฮาก ก็โฮกฮากไป บางคนนิ่มนวลก็นิ่มนวลไป เป็นกิริยาแต่ไม่ใช่เป็นตัวกิเลส ไม่มีกิเลสอยู่ในกิริยานั้นๆ แต่ก็เป็นกิริยาอันเดียวกันกับของกิเลส คนที่มีกิเลสเขาก็ใช้กิริยานี้ เวลาเขาเกิดความโกรธขึ้นมา เขาก็แสดงอาการอย่างนั้นออกมาเหมือนกัน ใช้เครื่องมืออันเดียวกัน แต่คนที่ใช้นั้นต่างกัน

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม มีเพื่อนไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัด จะไปอยู่นาน มีปัญหาว่าสองอาทิตย์แรกก็ปฏิบัติได้ดีอยู่ พออาทิตย์ที่สาม ถึงจะทำนานเท่าไหร่มันฟุ้งมาก เขาก็พยายามแก้ แต่ยังไม่กลับมาเข้าที่ ไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไรดี ถึงจะผ่านไปได้

ตอบ ต้องเข้าใจธรรมชาติของจิตว่า เวลาทำอะไรใหม่ๆ จะมีความ

กระตือรือร้น มีพลังมาก มีฉันทะวิริยะมาก พอทำไปๆ แล้ว พลังจะอ่อนลงๆ ไป จนเหมือนกับไม่มีพลังเลย ทำแล้วไม่เกิดผล ก็ต้องอดทนทำไปเรื่อยๆ ควรคิดย้อนกลับไปวันแรกๆ ที่ทำได้ผลดี ว่าทำอย่างไร ก็เอาวิธีนั้นมาทำต่อ อย่าไปกังวลกับผลที่ยังไม่เกิด ทำไปแล้วยังไม่สงบเหมือนเมื่อก่อนนี้เลย เพราะมีกิเลสต่อต้าน ตอนไปใหม่ๆ กิเลสจะชอบดีอกดีใจ ได้เปลี่ยนสถานที่ ได้ทำอะไรใหม่ๆ กิเลสไม่ต่อต้าน พออยู่ไปนานๆ เข้า เกิดความจำเจ ทีนี้กิเลสจะออกมาแล้ว เริ่มเบื่อแล้ว ไม่มีสติ ไม่มีฉันทะวิริยะเหมือนตอนต้น ตอนนี้เราต้องพยายามสร้างสติ สร้างฉันทะวิริยะ ด้วยการปฏิบัติต่อไป เคยทำอย่างไรก็ทำไป ผลจะได้มากน้อยเพียงไรก็อย่าไปกังวล ถ้ายังไม่ได้ผลก็แสดงว่าจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ถูกกิเลสฉุดลากไป กิเลสออกมาอาละวาดมากขึ้น ไม่เหมือนกับตอนไปใหม่ๆ กิเลสยังเฉยๆ อยู่ พออยู่ไปนานๆ แล้ว มันก็จะออกมาอาละวาด จึงทำไม่ค่อยได้ผล อย่าไปกังวลกับผล ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ต้องทำต่อไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งก็จะได้ผล จะได้กำลังใจ ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ ที่จะช่วยปลุก ฉันทะวิริยะ ให้ฟื้นขึ้นมาใหม่

จึงควรฟังธรรมบ้าง อย่าปฏิบัติอย่างเดียว ควรฟังธรรมสักวันละชั่วโมง ถ้าครูบาอาจารย์ท่านไม่ได้เทศน์ ก็เอาหนังสือธรรมะมาอ่าน เอาเทปของท่านมาเปิดฟังแทน อย่างสมัยที่อยู่กับหลวงตา อาตมาก็อ่านหนังสือของท่านทุกวัน วันละชั่วโมง เหมือนกับได้ฟังเทศน์ของท่าน อ่านไปเรื่อยๆ ประวัติ

ของหลวงปู่มั่น อ่านวันละชั่วโมงจนจบ แล้วก็อ่านปฏิปทาของหลวงปู่มั่นต่อ อ่านแว่นดวงใจต่อ มีหนังสือกี่เล่มก็อ่านไป อ่านแล้วเหมือนกับได้น้ำได้ปุ๋ย ถ้าจะรอให้ท่านอบรมก็จะไม่ทันกาล บางทีท่านมีภารกิจอย่างอื่น แต่สมัยนี้เรามีตัวแทนของท่านในรูปของหนังสือเทปและซีดี ไม่จำเป็นต้องฟังสดๆ เพราะธรรมเป็นอกาลิโก สดตลอดเวลา จะสดหรือไม่สดอยู่ที่การฟังของเรา ว่าฟังด้วยสติหรือไม่ ถ้าฟังด้วยสติจะสด ถ้าไม่ตั้งใจฟังก็จะไม่สด เพราะคิดว่าเป็นของเก่าเคยฟังมาแล้ว ความจริงเวลาฟังแต่ละครั้งนี้ เราฟังไม่ได้ครบร้อยหรอก ขึ้นอยู่กับสติของเราว่ามีมากเท่าไหร่ ถ้ามีห้าสิบก็ฟังได้เพียงห้าสิบ ถ้ามีร้อยก็จะฟังได้ครบร้อย แต่ไม่มีใครหรอกที่มีสติครบร้อย เพราะฟังเดี๋ยวเดียวก็เผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว ธรรมที่ท่านพูดก็จะผ่านไป พอวันหลังฟังใหม่ก็เหมือนกับไม่ได้ฟังมาก่อน

จึงควรฟังธรรมสลับกับการปฏิบัติ อย่าปฏิบัติอย่างเดียว ปฏิบัติอย่างเดียวอาจจะไปติดกับไปติดหล่มได้ จะไม่รู้จักวิธีแก้ ถ้าฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วจะมีธรรมคอยเตือนสติว่าทำอย่างนี้ไม่ถูกนะ ทำอย่างนี้ถูกนะ แล้วจะมีกำลังใจ ท่านจะพูดถึงการปฏิบัติของท่าน พูดถึงเรื่องธรรมต่างๆ ฟังแล้วจะมีกำลังจิตกำลังใจ ท่านจะเล่าถึงปัญหาที่ท่านเคยมีเหมือนที่เรากำลังมีอยู่ จิตของท่านก็เจริญแล้วก็เสื่อม พอเสื่อมแล้วก็เกิดความวุ่นวายใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร ยิ่งอยากให้หายเสื่อมยิ่งไม่หาย เพราะความอยากหายไม่ได้เป็นเหตุ

ที่ทำให้หาย เหตุที่จะทำให้หายก็คือการมีสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เช่นอยู่กับพุทโธ ถ้านั่งคิดว่าเมื่อไหร่จะสงบ เมื่อไหร่จะได้ผล แต่จิตไม่อยู่กับพุทโธเลย ก็จะไม่ได้ผล เพราะมีแต่ความอยาก ไม่มีเหตุที่จะทำให้เกิดผลคือความสงบขึ้นมา ถ้ามีสติอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง จะมีเหตุทำให้เป็นผลขึ้นมา ต้องอย่าลืมเหตุตัวนี้เป็นอันขาด

เป็นธรรมชาติของจิตที่เป็นเหมือนลูกคลื่น บางทีก็ขึ้นสูง มีศรัทธาแรงกล้า มีกำลังจิตมีกำลังใจมาก บางทีก็ลงต่ำ ไม่ค่อยอยากปฏิบัติ เป็นเหมือนลูกคลื่น บางทีก็ว่านอนสอนง่าย บางทีก็ดื้อด้าน ต้องเข้าใจธรรมชาติของจิตว่าเป็นอย่างนี้ เวลาดื้อด้านก็พยายามประคับประคองไป อย่าไปโกรธ อย่าไปโมโห อย่าท้อแท้ ไม่ปฏิบัติเลย เลิกดีกว่า ก็จะไปเข้าทางของกิเลส ที่ต้องการให้เราเลิกปฏิบัติ ช่วงนี้มันยากเหมือนกับเดินขึ้นภูเขา ก็ต้องทนไปก่อน ทำไปเรื่อยๆ ช้าบ้างเร็วบ้าง ไม่เป็นไร พอถึงช่วงลงเขาก็รีบกอบโกยเลย รีบตักตวง ทำให้มากๆ จิตเป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนลูกคลื่น มีสูงมีต่ำไปเรื่อยๆ แต่จะน้อยลงไปเรื่อยๆ จนเป็นเส้นตรง ไม่ขึ้นไม่ลง ทีนี้ก็จะสบาย ไม่ยากลำบาก จะไปได้เรื่อยๆ ตอนต้นเหมือนกับขึ้นเขาลงห้วยอยู่หลายเขาหลายห้วยด้วยกัน กว่าจะไปถึงทางราบ พอไปถึงทางราบแล้วก็จะสบาย

จิตตอนต้นจะแกว่งมาก แกว่งไปทางกิเลส แกว่งมาทางธรรมมาก พอปฏิบัติมากขึ้น มีธรรมะมากขึ้น ก็จะแกว่งน้อยลงจนนิ่งอยู่ตรงกลาง ไม่แกว่งเลย คืออุเบกขา จิตเป็นหนึ่ง

ไม่แกว่งไปตามอารมณ์ต่างๆ ตอนต้นจึงยากมาก พอไปถึงจุดอยู่ตัวแล้ว จะไปได้อย่างสบาย แต่ยังมีงานที่ต้องทำอีกมาก ถึงแม้จิตจะอยู่ตรงกลาง ก็ยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่ได้ขุดคุ้ยถอดถอนกิเลส เพียงทำจิตไม่ให้แกว่งไปตามอารมณ์ให้อยู่ในความสงบเท่าที่จะมากได้ แต่ในความสงบนั้นยังมีกิเลสซ่อนตัวอยู่ พอมีโอกาสมันก็จะโผล่ออกมา พอเห็นอะไรได้ยินอะไร คิดอะไร ก็จะโผล่ออกมา ตอนนั้นจะเป็นงานละเอียด งานของปัญญา ไม่เหมือนการทำจิตให้สงบ ที่เป็นงานแบกหาม แต่การเจริญปัญญาเป็นงานขีดเขียน เราต้องมีความแน่วแน่ต่องานของเรา ต้องยอมรับว่ามีง่ายมียาก ยากก็ทำไป ถึงแม้จะไม่ได้ผลเลย อย่างน้อยได้รักษาข้อวัตร เคยนั่งได้เท่าไหร่ก็ต้องนั่งให้ได้เท่านั้น ถ้านั่งไม่ได้ก็เดินแทนก็ได้ ให้ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ อย่าอยู่แบบไม่มีสติ ใจลอยคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็ร้องไห้อยู่คนเดียว นั่นกำลังจะเป็นบ้าแล้ว ไม่มีสติแล้ว นักปฏิบัติต้องมีสติประคับประคองใจตลอดเวลา ถึงแม้จะไม่ก้าวหน้าก็ไม่เป็นไร แต่อย่าถอยหลัง ยืนอยู่กับที่ก็ยังดี

ถาม ต้องพยายามรักษาข้อวัตรของเราไว้ให้ได้ ต้องทำอยู่อย่างนั้น

ตอบ ให้อยู่ที่เหตุ คือการประคับประคองจิตด้วยสติ หมายถึงเหตุภายใน เหตุภายนอกก็คือภารกิจที่ต้องทำทุกวันทุกเวลา ก็ทำไป ถึงแม้จะมีความเศร้าสร้อยหงอยเหงาท้อแท้ใจ ก็อย่าปล่อยให้มาทำลายข้อวัตรปฏิบัติ ในชีวิตของฆราวาสก็

เหมือนกัน บางวันอาจจะไม่อยากไปทำงาน แต่ก็ต้องไป เพราะเป็นหน้าที่ ก็ต้องไปทำ ถ้าไม่ทำความเสียหายก็จะตามมา จะมากกว่าความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนี้ จึงอย่าให้ความรู้สึกมาล้มการทำกิจวัตรต่างๆ เคยนั่งทุกวันเวลานี้ พอถึงเวลาก็ต้องนั่ง ไม่อย่างนั้นจะผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ไม่อยากจะนั่งเลย ไม่นั่งดีกว่า ก็จะไม่ได้นั่ง พอวันต่อมาจะนั่งยากขึ้น ถ้าวันนี้ฝืนนั่งไป พอพรุ่งนี้กลับมานั่งใหม่ ก็นั่งได้อีก เพราะกิเลสไม่มีช่องทางที่จะฉุดให้เราไปทำอย่างอื่นได้ เพราะเราไม่ยอมมัน เรามีความเคร่งครัดต่อข้อวัตรปฏิบัติตามสำนักปฏิบัติจึงเคร่งครัดต่อการปฏิบัติมาก ตั้งแต่บิณฑบาตปัดกวาดจนถึงเดินจงกรมนั่งสมาธิ ถือเป็นหน้าที่เป็นตัวรักษาใจ ไม่ให้กิเลสมาฉุดลากไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าตั้งใจจะทำอะไรก็ต้องทำให้ได้ เช่นในพรรษานี้ตั้งใจจะนั่งสมาธิทุกวัน ก็ต้องนั่งให้ได้ จะรู้สึกอยากจะนั่งหรือไม่ก็ไม่สำคัญ ถึงเวลาก็ต้องนั่ง ถ้าอยู่กับพุทโธไม่ได้ก็สวดมนต์ไปในใจก็ได้ เปลี่ยนไปพิจารณาธรรมก็ได้

พิจารณาว่าเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน คนนั้นคนนี้ก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ต้องจากเราไป คิดไปอย่างนี้เรื่อยๆ เป็นธรรมะ เป็นปัญญาอบรมสมาธิ คิดอย่างนี้ไปสักพักใจก็จะสงบนิ่งสบาย บางวันถ้าไม่ยอมอยู่กับพุทโธๆ ก็ต้องใช้เหตุผล คิดไปในทางธรรมะ อย่าคิดไปในทางโลก แล้วเกิดความกังวล ห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ เขาจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะทำอย่างไรดี อย่าง

นี้คิดไปทางโลก ถ้าคิดไปในทางธรรมต้องคิดพึ่งตนเองเป็นหลัก คนอื่นจะเป็นอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะเป็นจะตายอย่างไร เราก็ต้องอยู่ของเราได้ ต้องพึ่งตัวเราได้ เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าจะทรงสอน อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตนไว้ทำไม จึงควรทำตัวเราให้เป็นที่พึ่งของเรา เวลาเราพิจารณาธรรมจะไม่หวั่นไหว เช่น พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายของเราและของผู้อื่น เราจะไม่หวั่นไหว เวลาผู้อื่นต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เขาตายไปเราก็ยังอยู่ได้ เรามีที่พึ่ง ถ้าเรายึดเขาเป็นที่พึ่ง เวลาเขาเป็นอะไรไป เราจะพึ่งอะไร ถ้าลอยน้ำอยู่ ก็ต้องจมน้ำตายไป เพราะไม่มีที่พึ่ง ไม่มีแพไว้เกาะ ถ้าเราว่ายน้ำเป็นเราก็ไม่กลัว เรายังว่ายน้ำได้

ถาม ต้องอดทน มีความเพียร

ตอบ วิริยะกับขันติ ขันติเป็นสุดยอดของตบะธรรม จะแผดเผากิเลส ต้องมีขันติ พระนิพพานเป็นผลสุดยอดของการปฏิบัติธรรม ขันติเป็นสุดยอดของเหตุ ที่จะทำให้เกิดพระนิพพานขึ้นมา

ถาม กำลังใจของตัวเองสำคัญที่สุดเลย อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ก็มีความรู้สึกว่ามีที่พึ่ง อบอุ่นใจ

ตอบ ใช่ ครูบาอาจารย์ท่านเน้นเรื่องการให้กำลังใจเสมอ แล้วก็ให้ข้อคิด ให้ปัญญา เพราะจิตใจเรายังล้มลุกคลุกคลานอยู่

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม มีบางครั้งไปภาวนากับเพื่อน วันแรกๆ ก็รู้สึกว่าจิตมันไม่สงบ ก็ทำไปเรื่อยๆ พอมาวันที่ ๒ วันที่ ๓ อยู่ๆก็เกิดขึ้นมา ผมไม่ทราบว่าเป็นสมาธิหรือเปล่า แต่จิตมันเบา แล้วก็มองว่าการปฏิบัติมันง่ายนะ มันไม่มีอะไรหรอก แค่ตามรู้ ขณะนั้นเรามองว่ามันง่ายจริงๆ ที่ว่ารู้กายรู้จิตมันเป็นอย่างนี้เอง มันเบา เราไม่ต้องทำอะไร การนั่งลุกเดินให้เรามีสติรู้ จิตมันก็เบา ก็ไม่ทราบว่าสภาวะแบบนั้นเป็นสมาธิหรือเปล่า แต่เป็นไม่นาน

ตอบ เป็น แต่ยังไม่ลึก ยังไม่ถึงฐาน ยังไม่เต็ม ๑๐๐ ได้สัก ๑๐, ๒๐, ๓๐, เปอร์เซ็นต์ ยังไม่ต่อเนื่อง ถ้าเป็นอย่างต่อเนื่องออกจากสมาธิ ออกจากท่านั่งแล้ว จะยังสงบอยู่ ลืมตาขึ้นมาเห็นรูป ได้ยินเสียงก็ยังสงบอยู่ เวลาคิดก็ยังสงบอยู่ ถ้าเป็นอย่างนี้ถึงจะเป็นความสงบที่แท้จริง ถ้ามีอารมณ์ก็เป็นแบบชั่ววูบ ในขณะที่ไปคิดเรื่องที่ทำให้เกิดกิเลสขึ้นมา แต่จะเห็นชัด เหมือนกับโยนก้อนหินลงไปในน้ำนิ่ง จะเห็นการกระเพื่อมของน้ำได้อย่างชัดเจน นี่แหละคือความสงบที่ต่อเนื่อง ไม่เสื่อมไม่หายไปไหน จะกระเพื่อมเฉพาะเวลาที่กิเลสโผล่ขึ้นมา สมาธิจึงทำลายกิเลสไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาตัด พิจารณาไตรลักษณ์ในสิ่งที่กิเลสไปเกี่ยวข้องด้วย พอคิดถึงลูกจิตก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ต้องพิจารณาว่าต้องแก่ เจ็บตายนะ เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวไม่มีตน คนเราทุกคนมาจากดิน น้ำ ลม ไฟทั้งนั้น แต่เรามองไม่เห็นดิน น้ำ ลม ไฟ เห็นเป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก เป็นหญิงเป็นชาย ถ้าวิเคราะห์จริงๆ ก็จะเห็นว่ามาจากดิน น้ำ ลม ไฟ มาจาก

อาหารอาหารก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าพิจารณาก็จะเห็นว่าต้นน้ำคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็มาเป็นอาหาร แล้วก็มาเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นอาการ ๓๒ แล้วก็กลับไปสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาตายก็แยกกันไป น้ำก็แยกไป ลมก็แยกไป ไฟก็แยกไป เหลือแต่ดิน

พิจารณาอย่างนี้แล้วจะเข้าใจว่า เขาไม่ได้เป็นลูกเราหรอก เป็นเพียงสมมุติ เราหลงสมมุติ หลงก้อนดินน้ำลมไฟว่าเป็นลูกเรา เป็นแฟนเรา เป็นภรรยาเรา เป็นพ่อเรา เป็นแม่เรา เป็นตัวเรา แต่ความจริงก็เป็นเพียงก้อนดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นมายากลของธรรมชาติ เราไม่ฉลาด จึงรู้ไม่ทัน เคยดูเขาเล่นกลไหม ผ่าคนออกเป็นสองท่อน นี่ก็เหมือนกัน เป็นการเล่นกลของธรรมชาติ เอาดิน น้ำ ลม ไฟ มาผสมให้เป็นรูปร่างต่างๆ แล้วก็สมมุติกันว่า เป็นลูกเรา เป็นพ่อแม่เรา เพราะต่อเนื่องเกี่ยวดองกัน ลูกออกจากท้องแม่ ท้องแม่ก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ถ้าพิจารณาจนเห็นว่าเป็นธาตุแล้ว ก็จะรู้ทันสมมุติเหมือนกับหนังสือนี้ กว่าจะเป็นหนังสือได้ ต้องมีอะไรบ้าง ต้องมีกระดาษ มีหมึก มีเครื่องพิมพ์ มีอะไรหลายอย่างเก็บไว้ไม่กี่ปี ก็กลับไปเป็นดิน ธรรมชาติเล่นกลให้เราดู ถ้าไม่มีปัญญาก็จะหลงติดสมมุติ ว่าเป็นคน เป็นหญิงเป็นชายเป็นลูกเป็นพ่อเป็นแม่ ความจริงเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ

ในอดีตที่ผ่านมามีคนเกิดแก่เจ็บตายมากมายก่ายกองหายไปไหนหมด คนในสมัยอยุธยา สุโขทัย รัตนโกสินทร์ ร่างกายก็กลับไปสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ กันหมด ส่วนใจก็กลับมา

เกิดใหม่ พอออกจากร่างกายนี้ก็ไปหาร่างกายใหม่ อาจจะได้ร่างกายทิพย์ เป็นเทพ เป็นพรหม หรือไปตกนรก ไปเป็นเปรต แล้วจึงกลับมาได้ร่างกายมนุษย์ ได้ร่างกายเดรัจฉานใหม่ แล้วก็กลับมาหลงสมมุติใหม่ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ ถ้าได้เจอพระพุทธเจ้า ได้เจอคำสอน ได้พิจารณาก็จะไม่หลงสมมุติ ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่ ไม่ต้องไปทุกข์กับอะไรอีกต่อไป ปัญหาของใจอยู่ที่ทุกข์นี่เอง เหตุของความทุกข์ ก็คือความหลง มองไม่เห็นสัจธรรมที่แท้จริง คือดิน น้ำ ลม ไฟ เห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เห็นสมมุติสัจจะ แต่ไม่เห็นปรมัตถสัจจะ

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม ผมได้ยินมาว่าพระอานนท์ตรัสรู้ ในคืนที่ท่านเร่งความเพียรอย่างมากเกินไป ในขณะที่ท่านจะล้มตัวลงนอน ท่านก็ตรัสรู้เพราะท่านผ่อนคลายตัวเองลง แต่ของพระพุทธเจ้านี่ตั้งใจว่าจะไม่ลุกขึ้นจากการภาวนาจนกว่าจะตรัสรู้ ดูเหมือนมีความเพียรเหมือนกัน แต่ทำไมถึงต่างกันล่ะครับ

ตอบ อิริยาบถต่างกัน แต่ความเพียรในจิตใจเหมือนกัน ต่อสู้กับกิเลสตัณหาในท่านั่งสมาธิก็ได้ หรือในอิริยาบถยืนหรือเดินหรือนอนก็ตัดกิเลสได้เหมือนกัน ภาวะจิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ของพระพุทธเจ้าต้องนั่งถึงจะตัดได้ ของพระอานนท์นี่ท่านไปยึดไปติดกับคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าจิตเลยไม่ปล่อยวาง มัวแต่กังวลว่าเมื่อไหร่จะบรรลุเสียทีเพราะพระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ว่าจะต้องบรรลุวันนี้

แน่นอน ความเพียรก็เร่งเต็มที่แล้ว พิจารณาทุกอย่างหมดแล้ว แต่ก็ยังไม่บรรลุ ก็เลยเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ยิ่งเวลาใกล้เข้ามาเท่าไหร่ ก็ยิ่งวิตกกังวลใหญ่ จิตก็เลยสร้างกิเลสขึ้นมาแทนที่จะสร้างธรรมะขึ้นมา การจะหลุดพ้นได้จิตต้องปล่อยวางทุกอย่างแม้แต่คำพยากรณ์ พอเห็นว่าใกล้สว่างแล้วก็คิดว่าหมดหวังแล้ว ครั้งนี้คงเป็นครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ผิดพลาด ก็เลยจะไปพัก ขณะที่กำลังจะพัก ระหว่างท่านั่งกับท่านอน จิตไม่ได้คิดอะไร ปล่อยวางคำพยากรณ์ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง จิตก็หลุดเลย

ต้องปฏิบัติถึงจะรู้ เวลาหลุดมันหลุดอย่างไร บางองค์ก็หลุดแบบง่ายๆ มีอยู่องค์หนึ่งบรรลุ ๔ ขั้นในเวลาปลงผม พอมีดโกนลงศีรษะครั้งแรกก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน พอลงครั้งที่ ๒ ก็เป็นพระสกิทาคามี ครั้งที่ ๓ ก็เป็นพระอนาคามี ครั้งที่ ๔ ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ ปัญญาขยับไปเรื่อยๆ หมุนของมันไปเรื่อยๆ เหมือนกับไฟที่มีเชื้อ พอไฟติดแล้วก็ไหม้ของมันไป การบรรลุไม่อยู่ที่อิริยาบถ แต่อยู่ที่สภาพจิตที่พร้อมจะบรรลุในขณะนั้นหรือไม่ มีอยู่รูปหนึ่งมีปัญหา จะไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า พอเดินไปถึงกุฏิฝนก็ตก ยังไม่ได้ขึ้นไปบนกุฏิ ก็ยืนรออยู่ที่ชายคา เห็นน้ำฝนที่ไหลลงมาจากชายคา ลงมาในน้ำที่อยู่บนดิน เกิดเป็นฟองน้ำแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป พิจารณาฟองน้ำแล้วก็บรรลุเลย เลยไม่ต้องขึ้นไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า เพราะรู้คำตอบแล้ว การบรรลุธรรมจึงไม่จำเป็นว่า จะต้องอยู่ในท่านั่งขัดสมาธิ

เสมอไป อยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ ถ้าจิตอยู่ในภาวะที่พร้อมก็บรรลุได้

มีพระอีกรูปหนึ่งท่านติดในด้านความสวยงาม พระพุทธเจ้าก็ให้ไปดูซากศพของโสเภณีที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง เป็นโสเภณีที่มีความสวยงามมาก พอดีเธอตายไป ก็ให้ไปพิจารณาดูซากศพของเธอ พอพิจารณาปั๊บก็หลุด เพราะจิตแต่ละดวงไปติดอยู่กับจุดใดจุดหนึ่งที่ไม่เหมือนกัน อย่างพระอานนท์ไปติดอยู่กับคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่าจะบรรลุ แต่ไม่ได้หมายความว่าท่านไม่ได้บำเพ็ญเพียรนะ ธรรมขั้นอื่นๆ ก็ได้บำเพ็ญมาหมดแล้ว แต่มาติดที่ปมสุดท้ายนี้ ติดที่คำพยากรณ์นี้ ติดที่ความอยากจะบรรลุ ซึ่งเป็นสมุทัย ความอยากเป็นพระอรหันต์ในตอนนั้นจึงเป็นอุปสรรค เมื่อก่อนเป็นตัวผลักดันให้ปฏิบัติ พอมาถึงจุดนี้แม้แต่ความอยากไปพระนิพพานก็ต้องตัดไป เพราะเป็นสมมุติ จะรู้อยู่กับใจ ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าอะไรยังคาใจอยู่ เหมือนก้างติดคอ คนอื่นไม่รู้ เรารู้และเราต้องเอามันออกเอง

ขอให้ปฏิบัติไปเถิดแล้วจะรู้เห็นเอง ไม่มีอะไรมาปกปิด มาปิดกั้นการปฏิบัติได้ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติแล้ว ต่อให้ฟังไปจนวันตายก็จะไม่เห็นไม่รู้ ฟังแล้วเข้าใจก็ดับความสงสัยได้ แต่ไม่แก้ปัญหาของเราได้ ขอให้เห็นความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัตินี้ ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา ควรจะอุทิศชีวิตเพื่อการศึกษาและการปฏิบัติ โดยการทำหน้าที่อย่างอื่น เพื่อสนับสนุนให้เราได้มาทำหน้าที่นี้ จะทำมา

หากิน ทำอะไรต่างๆ ดูแลพ่อแม่ ทำบุญทำทาน ก็ขอให้คิดว่าเป็นการสนับสนุนให้เราได้ศึกษาได้ปฏิบัติ เพราะเนื้อหาสาระที่แท้จริงของชีวิตเราอยู่ตรงนี้ อยู่ที่การศึกษาและการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่มีใครอยากจะเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาไม่สบายก็วิ่งหาหมอกันทุกคนเลย ไม่มีใครอยากจะไม่สบาย อยากจะหายกันทั้งนั้น แล้วทำไมไม่อยากจะพ้นทุกข์กันบ้าง ทั้งๆ ที่ทุกข์กันตลอดเวลา เพราะอำนาจของกิเลสมันแรงมาก ทำให้เราหลง ให้รักความทุกข์ให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นทุกข์เป็นสุข เราจึงกอดความทุกข์กัน รักความทุกข์กันอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว

อุปาทานต่างๆ เป็นตัวที่ทำให้เราทุกข์ ไอ้นั่นก็เสียดาย ไอ้นี่ก็เสียดาย ไอ้นั่นก็อยากได้ ไอ้นี่ก็อยากได้ ล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งนั้นเลย แต่มองไม่เห็นกัน ลองตัดทิ้งไปให้หมดเลย อยู่แบบไม่มีดู เอาเท่าที่มีอยู่แล้วก็พอ จะมีความภูมิใจ ผู้อื่นทำได้ ครูบาอาจารย์ที่เรากราบไหว้ท่านก็ทำได้ แล้วทำไมเราจะทำไม่ได้ ก็เพราะเราสู้กิเลสไม่ได้ เราชอบฟังแต่พอถึงเวลาปฏิบัติเราไม่ปฏิบัติกัน เหมือนเชียร์นักมวยให้ชกซ้ายชกขวา พอให้เราขึ้นไปชกบนเวที เราก็ไม่เอา เพราะกลัวลำบาก ขาดโน้นขาดนี่หน่อยก็ลำบากแล้ว ค่อยๆ ตัดก็ได้ค่อยๆ ลด สิ่งไหนไม่จำเป็นก็ค่อยตัดๆ ไป ไม่อย่างนั้นก็จะไม่ก้าวหน้าสักที สิ่งที่ตัดได้ก็ตัด สิ่งที่ทำได้ก็ทำ ต้องทำทั้ง ๒ อย่าง ต้องลดต้องละ ต้องเสริมสร้างสิ่งที่ยังไม่มี ทานศีลภาวนามีน้อย ก็ต้องเสริมสร้างให้มีมาก

ขึ้น สมบัติข้าวของเงินทองสิ่งที่ไม่จำเป็นต่างๆ เรามีมาก ก็พยายามตัดทิ้งไป บริจาคไป แล้วเราจะพัฒนาก้าวหน้าไปเรื่อยๆ

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม ติดสุขอยู่กับการนั่งสมาธิ

ตอบ ควรเจริญปัญญาสลับกับการนั่งสมาธิ พอออกจากสมาธิก็ควรพิจารณาความเป็น **อนิจจัง** ไม่เที่ยง **ทุกขัง** เป็นทุกข์ **อนัตตา** ไม่ใช่ตัวตน ของสภาวธรรมทั้งหลาย เช่น **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** และ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ความสุขเป็นผลที่ตามมาจากการปฏิบัติ **ทาน ศีล ภาวนา** เหมือนกับกินข้าว กินแล้วมันก็อิ่มตามมา จะติดหรือไม่ติด จะปฏิเสธหรือไม่ปฏิเสธ มันก็อิ่มอยู่นั่นแหละ ถ้าทำถูกแล้วจะมีความอิ่มใจ มีความสุขใจขึ้นมา แต่ถ้าทำไม่ถูกก็ไม่อิ่ม เช่นให้แล้วยังไม่ปล่อย ถวายของแล้วยังจับไว้อยู่ พระก็รอว่าเมื่อไรจะปล่อย มันก็เครียดด้วยกันทั้งสองฝ่าย คนรับก็เครียด คนให้ก็เครียด คนให้ก็ไม่ยอมปล่อย ยังเสียดาย แสดงว่ายังไม่ได้ให้ ถ้าให้ไปแล้วก็ให้ไปเลย ก่อนจะให้ก็พิจารณาให้แน่ใจเสียก่อนว่าคนที่เราให้นี่เราพอใจไหม เรามั่นใจไหม ถ้าเราพอใจ เรามั่นใจก็ให้ไป แล้วก็ลืมไปเลย ต่อให้ใครมาพูดมาเล่าอะไรให้เราฟัง ก็ไม่ต้องไปสนใจ เขาจะเอาไปทำอะไร ก็รับรู้ไว้ก็แล้วกัน ถ้าไม่เอาไปทำในสิ่งที่ดีตามที่เราคิดไว้ ต่อไปก็ไม่ต้องให้เขาก็หมดเรื่อง แต่ไม่ต้องไปเสียใจ เพราะการให้ไปแล้วนั้นได้บุญแล้ว พอเสียใจมันก็กลายเป็นกิเลสไป สร้างความทุกข์ให้มาลบบุญที่ได้ทำไป

แต่เมื่อสักครู่ที่พูดว่าให้ละบุญนั้น ถ้ายังไม่ถึงจุดหมายปลายทางยังละไม่ได้ บุญต้องทำไปเรื่อยๆ ทำแบบไม่ยึดไม่ติด คือทำแล้วก็ให้แล้วกันไป ติดให้ยึดกับการทำบุญ ต้องทำไปเรื่อยๆ แต่ไม่ให้ยึดติดกับของที่เราให้ไปแล้ว

การทำบุญให้ทานนี่ต้องยึด ศีลก็ต้องยึด สมาธิปัญญาก็ต้องยึด ต้องทำต้องปฏิบัติ เหมือนกับกินข้าว ถ้ายังไม่อิ่ม แล้วหยุดกินจะไปอิ่มได้อย่างไร ก็ต้องกินไปเรื่อยๆ เดินทางมาที่นี่ ถ้าลงจากรถก่อนที่จะมาถึง ก็มาไม่ถึง ต้องยึดติดอยู่กับมรรค คือบุญกุศลนี่เอง ทาน ศีล ภาวนา เป็นเหมือนรถยนต์ เหมือนบันไดที่จะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป เป็นเหมือนยาก็ได้ ถ้ากินยาก็ต้องกินไปเรื่อยๆ จนกว่าโรคจะหาย ถ้าหยุดกินก่อนมันก็ไม่หาย ถ้ายึดติดในสิ่งที่ดีไม่ถือว่าเป็น**กิเลส** ไม่เป็น**สมุทัย** แต่เป็น**มรรค** ถ้ายึดติดในสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้เกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจขึ้นมาก็เป็นสมุทัย เช่นยึดติดสมบัติข้าวของเงินทอง ยึดติดร่างกายของเรา ยึดติดคนนั้นติดคนนี้ นี่แหละเป็นกิเลส แต่ถ้ายึดติดกับการทำความดีละความชั่ว การชำระกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ อย่างนี้ไม่เป็น**กิเลส** แต่เป็น**ธรรมะ** เป็นยา ภาษานี่บางทีฟังแล้วเอาไปพลิกความหมายให้เป็นอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้าความอยากไม่ดี อยากไปทำบุญที่วัดก็ไปไม่ดีซิ

ถาม เดี๋ยวนี้มีการจัดอบรมกรรมฐานเป็นรุ่นๆ จัดเป็นคอร์ส

ตอบ บางคนปฏิบัติโดยลำพังไม่ได้ ต้องมีการกำหนดตารางเวลาไว้บังคับ คนที่มีวินัยบังคับตนเองให้ปฏิบัติได้ ก็ปฏิบัติที่บ้านก็ได้ หรือตามสถานที่ที่สงบ ที่ไม่มีคนพลุกพล่านได้ยิ่งดี แต่บางคนยังทำไม่ได้ ต้องมีตารางกิจกรรม ต้องตื่นเวลานี้ นั่งสมาธิเวลานี้ เดินจงกรมเวลานี้ รับประทานอาหารเวลานี้ พักผ่อนเวลานี้ เพราะยังไม่มีวินัย ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยบังคับ แต่จะได้ผลหรือไม่ก็ไม่รู้ เวลาทำก็ทำได้ แต่พอกลับมาบ้านก็เหมือนเดิม อย่างนี้ก็ไม่ได้พัฒนา แต่ถ้าไปแล้วกลับมาสามารถเอาสิ่งที่เรียนรู้มาทำต่อที่บ้านได้ ต่อไปก็ไม่ต้องไป เพราะยิ่งปฏิบัติก้าวหน้าไปเท่าไร ก็อยากจะปลีกวิเวกมากขึ้นไปเท่านั้น เพราะเวลาอยู่กับคนมากๆแล้วจะรบกวนกัน จะขวางการทำสมาธิ เพราะปัจจัยที่จะทำให้จิตสงบก็คือกายวิเวก ถ้ากายวิเวก จิตวิเวกก็ตามมา ในเบื้องต้นจึงต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด ที่วิเวก ไม่มีอะไรมารบกวน แต่คนที่จิตยังฟุ้งซ่านอยู่ ก็จะวิเวกไม่ได้ วิเวกแล้วก็กลัว ต้องอยู่กับคนอื่น เกาะกันไปก่อน จนกว่าจิตจะพัฒนา มีความสงบบ้าง เมื่อสงบแล้วก็จะรู้เอง จะปลีกตัวไปเอง เพราะเวลานั่งรวมกันจะไม่คล่องตัว เช่นกำหนดให้นั่งชั่วโมงหนึ่ง แต่เราอยากจะนั่ง ๒ ชั่วโมง

• •

ถาม เวลาขึ้นมาปฏิบัติรู้สึกสงบ เมื่อกลับไปใช้ชีวิตทางโลก กิเลสกลับเข้ามามาก จะทำอย่างไรดี

ตอบ ก็เหมือนเอาของสดไว้ในตู้เย็น อยู่ในตู้เย็นมันก็ไม่เสีย พอออกจากตู้เย็นมันก็เน่าเสีย พระอริยเจ้า ท่านอยู่ใน

ตู้เย็นตลอดเวลา อยู่กับธรรมตลอดเวลา กิเลสจึงหมดสิ้นไปจากใจ

ถ้าเรามีสติคอยดูการทำงานของนามขันธ์ เราก็จะสามารถควบคุมสังขารได้ พอเห็นคนนี้แล้ว เห็นว่าเป็นเจ้าหนี้ เราก็ไม่อยากจะเจอเขา แต่จำเป็นต้องเจอ เพราะมีความผูกพันกัน เป็นคู่เวรคู่กรรมกัน เราก็ต้องมีความรับผิดชอบ ถึงแม้ไม่อยากจะเจอหน้า ก็ต้องทำใจดีสู้เสือไว้ ทำใจให้นิ่งไว้ แล้วก็เจอกัน คุยกัน เขาจะเอาอะไร ก็พูดไปตามความจริง เรามีเท่าไรก็ให้เขาไปเท่านั้น ถ้าเขาไม่พอใจ เขาโกรธเขาจะด่าเรา ก็ให้เขาทำไป เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เราคอยรักษาใจให้เป็นอุเบกขา เป็นปกติไม่วิ่งเข้าหา ไม่วิ่งหนี ตั้งรับด้วยปัญญา

ถาม แต่เวทนาความรู้สึกยังมีอยู่

ตอบ มี แต่ถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ ต่อไปเวทนานั้นจะไม่มี เพราะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า เมื่อเราทำกรรมอันใดไว้ เมื่อวิบากมันเกิดขึ้น เราก็อย่าไปหนีมัน อย่าไปกลัวมัน อย่างมากก็แค่ตาย คนเราทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ถ้าเราไม่กลัวตายไม่กลัวเจ็บแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร เราสามารถเผชิญกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพราะเราทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องเจ็บ ต้องตายกันอยู่ดี ถ้าเราฝึกเจ็บฝึกตายไว้ก่อนแล้วต่อไปอะไรเกิดขึ้นเราก็ไม่หวั่นไหว สังขารที่จะปรุงเป็นตัณหาก็จะไม่มี วิภวตัณหาก็จะไม่มี จะหนีจากสภาพต่างๆ ไปก็ไม่มี เช่น เดินไปเจอสัตว์ เจองูอะไรอย่างนี้ แทนที่จะวิ่งหนี ก็จะอยู่

เฉยๆ ทำจิตให้นิ่งแล้วก็ปลงว่า ถ้าเป็นเวรเป็นกรรมกันมา เคยทำอะไรเขา เขาจะมากัดให้เราตายมันก็จบ เพราะชีวิตของเราก็ไม่ได้หวังอะไรจากในโลกนี้แล้ว เรารู้แล้วว่าเอาอะไรไปก็ไม่ได้ แต่สิ่งที่เอาไปได้ก็คือใจที่สงบ ใจที่นิ่ง อันนี้เท่านั้นแหละที่สำคัญที่สุด

ถ้าปฏิบัติจนพบกับความสงบ จะไม่สนใจกับอะไรเลย จะเห็นคุณค่าของใจ ยิ่งกว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ที่พวกเราหวงแหนกัน เราไม่รู้หรอกว่า สิ่งต่างๆ ที่เราหวงแหนกันนี้ เป็นตัวสร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา เพราะเราไม่ได้ปฏิบัติธรรมกัน ไม่เคยเจอจิตที่สงบ ที่ปล่อยวาง เวลาจิตสงบในขณะที่นั่งสมาธินี้ มันปล่อยหมดทุกอย่างชั่วคราว บ้านช่องทรัพย์สมบัติ ลูกเต้า สามี ภรรยา มันไม่ได้อยู่ในจิตเลย จิตมันสะอาด ถ้าเป็นกระดานดำก็เป็นกระดานที่อาจารย์ได้ลบสิ่งที่ได้ขีดเขียนออกหมดแล้ว มีแต่กระดานว่างๆ จิตจึงไม่มีอารมณ์หลงเหลืออยู่เลย แต่ถ้ามีใครเขียนหรือวาดรูปการ์ตูน ที่สวยงามหรือไม่สวยงามก็จะเกิดอารมณ์ตามมา ถ้าสวยงามก็มีความสุข ถ้าไม่สวยไม่งาม ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ใจของเราก็เป็นอย่างนี้ ทุกขณะจะไปรับเอาเรื่องต่างๆ เข้ามา ผ่านทางทวารทั้ง ๕ คือ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย** พอเข้ามาแล้ว**วิญญาณ**ก็รับทราบ **สัญญา**ก็แปลความหมาย **สังขาร**ก็ปรุง **เวทนา**ก็ปรากฏขึ้นมาเป็นสุข เป็นทุกข์ สังขารก็ว่าไปตามนิสัยเดิม ถ้าสุขก็วิ่งเข้าหา ถ้าทุกข์ก็พยายามวิ่งหนี หรือพยายามแก้ให้ทุกข์ดับไป

แต่เราไม่ได้แก้ถูกจุด ไปแก้ข้างนอกแทนที่จะแก้ข้างใน เช่น เราเห็นคนที่เราไม่ชอบ ก็ไปตีเขาให้ตายไปเลย อย่างนี้ไม่ใช่วิธีแก้ที่ถูก ต้องแก้ที่ใจด้วยสติด้วยปัญญา ทำใจให้เป็นอุเบกขา ทำใจให้สู้กับทุกสภาพ ใจก็จะนิ่ง ความทุกข์ในใจก็ดับไป นี่คือเหตุที่ต้องเจริญสติในสติปัฏฐาน ๔ คือ ฝึกให้มีสติ อย่าไปโต้ตอบกับสิ่งต่างๆ ที่เราเห็น เราได้ยินได้ฟัง เพียงแต่รับรู้ว่าเป็นรูป เป็นภาพ เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นสักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าสียง อย่าไปปรุงแต่ง อย่าให้เกิดสัญญาว่าน่ารักหรือน่าชัง ถ้ามีก็ต้องแก้ไขให้เห็นว่า ถึงแม้คนๆ นี้จะไม่ดีกับเราเขาก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน คนที่ดีกับเราก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน ความจริงแล้วเราน่าจะมองคนทั้ง ๒ แบบ ที่ดีและไม่ดีว่าเป็นเหมือนๆ กัน ถ้ามองเข้าไปถึงธรรมชาติที่แท้จริงของเขาในความเป็น**ไตรลักษณ์** คนที่เรารักก็เป็น อนิจจัง ทุกขังอนัตตา เวลาเขาตายไปเราก็เสียใจ คนที่เราเกลียด อยากให้เขาตายก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน ไม่ต้องไปอยาก เดี๋ยวเขาก็ตายไปเอง

นี่ก็คือปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ท่านให้เจริญที่ร่างกายก่อนคือรูป ส่วนเวทนาจิตธรรมค่อยตามมาทีหลัง นี่คือความหมายของการตั้งสติ รูปก็ให้ศึกษาจนเข้าใจในทุกส่วน เช่นให้พิจารณาดูอาการ ๓๒ ว่าไม่มีตัวไม่มีตน มีแต่อาการต่างๆ มีผม มีขน มีฟัน มีหนัง มีกระดูก แล้วก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่สวยงาม มีสิ่งที่ไม่งามอยู่ภายใต้ผิวหนังที่เรา

มองไม่เห็นกัน แต่สามารถมองเห็นได้ด้วยปัญญาถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พิจารณาเข้าไปดูโครงกระดูกที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง ดูอวัยวะต่างๆ ถ้าดูไม่ออก นึกไม่ออก ก็ต้องอาศัยการไปเยี่ยมป่าช้า อย่างสมัยโบราณเขาก็ไปเยี่ยมป่าช้า ไปดูคนตาย หรือสมัยนี้มีหนังสือที่ถ่ายมาให้ดู มีภาพวาดให้เราดู เราก็ดูแล้วก็เอามาเจริญอยู่เรื่อยๆ ให้จำได้ จนฝังอยู่ในใจเลย พออยู่ในใจแล้ว เวลามองใคร ก็จะมองทะลุเข้าไปในหนังเลย เราก็จะไม่หลง ไม่อยากไปมีความผูกพัน ไม่อยากเอามาครอบครอง เพราะไม่ได้สวยงามอย่างที่เห็น คนเรามีความแตกต่างกันภายนอก แต่ภายในเหมือนกันหมด มีอาการ ๓๒ เท่าๆ กัน นี่คือการศึกษาพิจารณารูปด้วยสติให้เห็นความจริงของรูปอยู่ตลอดเวลา

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม ถ้าเราภาวนา เช้า - เย็นๆ เวลาออกไปข้างนอกไปเผชิญกับปัญหาต่างๆ มันก็เปรียบเสมือนมีฟิล์มป้องกันเชื้อโรคใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ จะมีเหตุมีผล ไม่วูบวาบไม่เป็นอารมณ์มาก ถ้าปฏิบัติได้ผลแล้ว จะเห็นประโยชน์เห็นโทษของเรื่องที่เราไปทำทุกวันนี้ ทำเพื่ออะไรถามดูซิ ทำเพื่อความหลงใช่ไหม ทำเพื่อความวุ่นวาย แล้วจะเริ่มเห็นความวุ่นวายของชีวิตของฆราวาส ในพระไตรปิฎกมักจะแสดงไว้เสมอว่า เวลาคนออกบวชมักจะบ่นว่าชีวิตฆราวาสนี่มันช่างวุ่นวายจริงหนอ แสดงว่าจิตได้สัมผัสกับความสงบแล้ว เมื่อมีความสงบในจิตแล้วจะเห็นเรื่องราวต่างๆ ภายนอกมีแต่ความวุ่นวาย เพราะมัน

รบกวนจิตใจ จิตใจที่สงบก็เหมือนกับน้ำที่นิ่ง แล้วเวลามีเรื่องราวเข้ามา ก็เหมือนกับคนมาตักน้ำ มาแกว่ง มากวนน้ำ น้ำก็ขุ่น น้ำก็เป็นคลื่น มันก็วุ่นวาย ก็ทำไปนะ ทำไปเรื่อยๆ อย่าท้อแท้

ถาม บางทีอยากได้กำลังใจครับ อยากให้มีกำลังใจให้เราสู้ต่อไป บางทีก็สู้บ้างแพ้บ้าง

ตอบ ก็ต้องไปปฏิบัติ นี่หยุดงาน ๓ วัน แทนที่จะไปเที่ยวก็ไปปฏิบัติกัน พยายามเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ เข้าวัดอยู่บ่อยๆ วัดปฏิบัติ วัดที่เราเข้าไปแล้วเราสามารถปฏิบัติได้ อย่าไปยุ่งกับเรื่องราวภายนอก บางทีไปวัดแล้วก็ไปยุ่งกับเรื่องราวภายนอกของวัด ไปช่วยทำงานทำการ แล้วก็ไม่ได้ภาวนา มันก็เป็นบุญเหมือนกัน แต่ไม่เป็นกอบเป็นกำเหมือนกับการภาวนา จิตใจของเราอ่อนไหวง่าย พอไปเจอคนโน้นคนนี้ขอร้องหน่อยให้ช่วยก็ช่วย ก็เลยติดพันกับการทำงาน เมื่อก่อนทำงานนอกวัด เดี๋ยวนี้ไปอยู่วัดก็ไปทำงานในวัดอีก ก็ยังเป็นงานอยู่เหมือนเดิมจิตก็ยังไม่สงบ เวลาไปวัดจึงควรตั้งกรอบตั้งเป้าไว้ ว่าไปเพื่ออะไร เวลาใครจะชวนให้ไปทำอย่างอื่นก็ต้องปฏิเสธไม่ทำ นอกจากเป็นกรณีจำเป็น มีเหตุมีผลก็ช่วยกันทำไป ถ้าคนอื่นทำได้ก็ปล่อยให้เขาทำไป ทำงานของเราให้เสร็จก่อน เมื่อเสร็จแล้ว จะช่วยคนอื่นมากน้อยเท่าไรก็ยินดี

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ถาม เวลาปฏิบัติสมาธิอยู่กับความสงบ พอไปอยู่กับความวุ่นวาย รู้สึกว่าอยากจะเลี่ยง ควรเจริญเมตตาเพื่ออยู่กับสิ่งนั้นถูกต้องหรือไม่

ตอบ ถูกต้อง นอกจากเมตตาแล้วต้องมีปัญญาด้วย พอปฏิบัติไปแล้วเรามีความสงบ ก็อย่าไปติดความสงบ เมื่อออกจากความสงบแล้วต้องเจริญปัญญาพิจารณา รูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอมีปัญญาแล้ว เวลาสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะรู้สึกเฉยๆ จะปล่อยวางได้ ถ้ายังไม่มีปัญญาจะรำคาญใจ เห็นอะไรได้ยินอะไรจะรำคาญใจ แสดงว่ายังหลงอยู่ ยังทุกข์อยู่ ยังติดอยู่ ถ้าใจอยากจะหนีก็เป็นตัณหา ต้องใช้ปัญญาสอนจิตว่า ไม่ต้องหนี อย่าไปยินดียินร้าย เขาจะทำอะไรก็ตาม ถ้าไม่ไปยึดไปติดก็จะรู้สึกเฉยๆ ต้องปล่อยวาง ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนัตตา ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา เช่น ฝนฟ้าแดดลม เราบังคับเขาไม่ได้ แต่ก็อยู่กับเขาได้ เพราะไม่ยึดติดนั่นเอง เราปรับตัวเรา อย่าให้เขาปรับ ปรับตัวเราให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง ถึงแม้จะวุ่นวายขนาดไหน ถ้ามีความจำเป็นต้องอยู่ก็ทนไปก่อน พอได้โอกาสก็ค่อยปลีกตัวไปที่สงบวิเวก ขณะที่ยังมีความจำเป็นต้องเผชิญกับเรื่องต่างๆ ก็เผชิญด้วยปัญญาสอนใจให้ปล่อยวาง แต่ไม่ได้ปล่อยปละละเลยหน้าที่การงาน ทำให้ดีที่สุด แต่อย่าไปดีใจเสียใจกับผลงาน จะได้ไม่ทุกข์ ความเมตตาคือการรู้จักให้อภัย เวลาใครทำให้ไม่สบายใจไม่พอใจ ก็อย่าไปโกรธแค้น ต้องรีบระงับความโกรธทันทีเพราะเป็นโทษกับเรา สิ่ง

ที่เขาทำไม่ได้ร้ายเท่ากับความโกรธ ถ้ารับได้ใจก็จะไม่วุ่นวาย ถ้ารับไม่ได้ก็จะวุ่นวาย ต้องดับความวุ่นวายใจด้วยการให้อภัย พอดับได้แล้วก็จะไม่เป็นปัญหา ถ้าใจยังรุ่มร้อนก็จะกลายเป็นเรื่องขึ้นมา จึงต้องรู้จักให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรมกัน

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม พูดถึงเรื่องของขันธ์ ๕ ที่ประกอบเรื่องกายกับจิตนี่ ส่วนที่เป็นกายกับจิตนี่เข้าใจ แต่ว่า สัญญา สังขาร วิญญาณ ต้องประกอบกับกายและจิตรวมกันใช่ไหมครับ ที่จะเกิดขึ้นมาได้

ตอบ นอกจากวิญญาณที่รับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้วก็ยังมี มโนวิญญาณ ที่รับรู้ความคิดปรุงแต่งของจิตเอง สมมุติว่าเราปิด อายตนะทั้ง ๕ ไม่รับรู้เรื่องภายนอกทั้งหมด แต่จิตก็ยังคิดได้ ยังปรุงได้ ยังรับเวทนาที่เกิดจากความคิดของตนเองได้

ถาม ไม่ต้องอาศัยร่างกาย

ตอบ ไม่ต้องอาศัยร่างกาย เช่นพวกเทพทั้งหลาย เวลาที่เรานอนหลับไป เราก็ยังฝัน ความฝันนี้ก็ออกมาจากนามขันธ์ ออกมาจากเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพียงแต่รูปที่เห็นไม่ได้เป็นรูปหยาบ แต่เป็นรูปทิพย์ เป็นเสียงทิพย์ เวลาเรานอนหลับ เรายังฝันเห็นโน่น เห็นนี่ เราจะเห็นได้อย่างไรในเมื่อเราหลับตา แต่เห็นด้วยใจ เห็นด้วยใจก็ต้องเห็นด้วยนามขันธ์ คือมโนวิญญาณเวลาที่เรานอนหลับฝันดี ก็เหมือนไปสวรรค์ ถ้าฝันร้ายก็เหมือนไปนรก

นามขันธ์ไม่ต้องอาศัยร่างกายก็ได้ อย่างพวกเทพนี้ เป็นพวกกายทิพย์ กายละเอียด ไม่ต้องมีกายหยาบอย่างร่างกายของพวกเรา พวกเทพ พวกพรหม หรือแม้กระทั่งพวกสัตว์นรก เขาไม่มีกายหยาบ จิตของเขาเป็นจิตที่มีแต่ความรุ่มร้อน ปรุงแต่เรื่องความทุกข์ ถ้าเป็นอสุรกายก็ปรุงแต่เรื่องความหวาดกลัว ถ้าเป็นเปรตก็ปรุงแต่ความหิวความอยาก ถ้าสัตว์นรกก็ปรุงแต่ความเคียดแค้นอาฆาตพยาบาท ทำอะไรไม่ได้ดังใจก็โกรธแค้นโกรธเคือง กินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่เป็นใจของพวกสัตว์นรก ความรุ่มร้อนที่เกิดจากความโกรธ

ถาม วิญญาณที่ยังไม่ได้ไปเกิดก็ถือว่าเป็นอันนี้เหมือนกัน

ตอบ ความจริงมันเกิดแล้ว เป็นภพภูมิของเขาแล้ว เป็นนรกแล้ว นรกไม่ใช่สถานที่ เป็นสภาวะของจิต จิตเป็นนรกเอง จิตเป็นสวรรค์เอง จิตเป็นเทพ จิตเป็นเปรต มันเป็นภาวะของจิต ที่เกิดจากการกระทำของสังขารที่ถูก **อวิชชา ปัจจยา สังขารา** เป็นต้นเหตุ ถ้าอวิชชามืดบอดมาก ก็ปรุงนรกขึ้นมา ถ้าเป็นพวกหวาดกลัวก็ปรุงให้เป็นอสุรกาย ถ้าเป็นพวกโลภ ก็ปรุงให้เป็นเปรต ถ้าเป็นพวกที่ไม่รู้เรื่องรู้ราว ก็ทำให้มาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้าเป็นพวกที่มีศีลก็ปรุงให้มาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม แต่ถ้าเป็นพวกที่มีดวงตาเห็นธรรม มีวิปัสสนา ก็ปรุงให้ไปเกิดเป็นพระอริยเจ้า ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ส่วนผู้ที่เป็นอรหันต์แล้ว อวิชชาก็จะกลายเป็นวิชชาไป เป็นธรรมไป เพราะอวิชชาก็คือความ

ไม่รู้ในไตรลักษณ์ เมื่อถูกการปฏิบัติธรรมพัฒนาจนอวิชชาถูกทำลายไปหมด ก็เลยกลายเป็น **วิชชา ปัจจยา สังขารา** ไปอย่างจิตของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์มีแต่วิชชา มีแต่ธรรมเป็นตัวผลักดัน ให้คิด ให้ทำ ให้พูดต่างๆ ก็จะคิดแต่เรื่องที่ดีที่งาม ไม่ได้เป็นไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่ต้องไปแสวงหาสิ่งต่างๆ ภายนอกมาให้ความสุข เพราะจิตของท่านมีพร้อมบริบูรณ์ทุกอย่างแล้ว มีของที่ดีกว่าของต่างๆ ที่จะหาได้ในโลกนี้ ไม่มีอะไรจะวิเศษจะประเสริฐเท่ากับความสุขของจิตที่ได้ชำระ ความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว ความสงบมีอยู่ ๒ แบบคือ ความสงบที่เกิดจากการกำราบทำให้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง สงบตัวลงชั่วคราว เช่นเวลาที่เราทำสมาธิ ตอนนั้นโลภ โกรธ หลง ก็ไม่ทำงาน จิตก็เหมือนกับเป็นนิพพาน แต่เป็นนิพพานแบบที่ยังมีกิเลสสงบตัวอยู่ พอออกจากสมาธิปั๊บกิเลสก็จะออกมาทำงานตามการทำงานของจิต ก็จะเริ่มสร้างความโลภ ความโกรธ ความหลงตามมา ความสงบอีกแบบหนึ่งคือ ความสงบที่เกิดจากการตัด โลภ โกรธ หลง ให้ออกไปเลย ไม่ให้มีเหลืออยู่เลย พวกนี้เป็นความสงบแบบถาวร ไม่ต้องเข้าสมาธิก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ในอิริยาบถ ๔ ก็จะสงบอยู่ตลอดเวลา จิตจะไม่หวั่นไหวกับสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะเฉยๆ นิ่งอยู่เสมอ เป็นความสงบของพระนิพพาน

เมื่อทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลงหมดไปจากจิตจากใจแล้ว ก็จะไม่มีอะไรมาสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจ จะทำได้จะกำจัดได้ก็ต้องกำจัดตัวหลงเป็นหลัก เพราะตัวหลงเป็นเหตุทำให้โลภ ทำให้โกรธ ความหลงก็คือการไม่รู้ว่าความสุขที่เลิศที่สุดนั้น อยู่ในใจของเรา เหมือนกับเราไม่รู้ว่าเรามีสมบัติเงินทองข้าวของอยู่ในบ้าน พ่อแม่เก็บไว้ในตู้ แต่ไม่บอกเรา เราก็ไม่รู้ เราก็ต้องออกไปทำงานทำการ ให้เหนื่อยยาก หาเงินหาทอง หามาได้เท่าไร ก็นิดเดียว ถ้าเปรียบกับเงินทองที่พ่อแม่มีเก็บไว้ในบ้าน แต่เราไม่รู้ พอสักวันหนึ่งมีคนมาบอกเราว่าไปหาทำไมเศษเงินเศษทอง เงินทองที่พ่อแม่เก็บไว้ให้ในบ้าน มีกองเท่าภูเขาทำไมไม่ไปหาในบ้าน

นี่ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า อย่าไปหาเลยสมบัติภายนอก มันไม่มีค่าอะไรหรอก สมบัติภายในใจเรานี้ มันแสนจะวิเศษ ทำไมไม่ไปหากัน นี่คือคุณค่าของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงชี้ทรัพย์ที่แท้จริงให้เราได้รู้จัก เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้วเกิดศรัทธาขึ้นมา เราก็เริ่มปฏิบัติตาม ตัดแล้ว ไม่ไปแล้ว ไม่ไปหาสมบัติข้าวของเงินทอง ความสุขภายนอกสู้นั่งหลับตาทำจิตใจให้สงบ เพื่อพบกับสมบัติอันยิ่งใหญ่ ที่มีอยู่ในใจของเราจะดีกว่า นี่คือการแก้ความหลง ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ในตัวเรา เราก็เลยต้องออกไปหาความสุขภายนอก หาความสุขจาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ แต่เดี๋ยวนี้มีคนมาบอกเราแล้วว่า นี่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริงอยู่ในใจเราต่างหาก เราจึงต้อง

พยายามปฏิบัติตาม ต่อสู้กับความโลภด้วยการให้ทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการภาวนาที่เป็นเครื่องมือที่จะสู้กับความโลภได้

ความโกรธก็เป็นผลตามมาจากความโลภอีกทีหนึ่ง เวลาเราโลภอยากจะได้อะไร แล้วไม่ได้ดั่งใจเราก็โกรธ แต่ถ้าเราไม่โลภ เราจะไม่โกรธ ใครจะเอาอะไรก็เอาไป ของชิ้นเดียวกันนั้น ถ้าเราไม่อยากจะได้เสียอย่าง ใครเอาไปเราก็ไม่เดือดร้อน ถ้าเราอยากจะได้ แล้วคนอื่นมาเอาไปเราก็โกรธ ความโกรธจึงเกิดจากความโลภ ส่วนความโลภก็เกิดจากความหลง ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น มีอยู่ในจิตในใจของเราแล้ว เราจึงต้องมาตัดมัน ได้บอกแล้วว่า อย่าไปทำงานเพื่อหาเงินมาเยอะๆ เพื่อมาทำบุญแต่ให้ทำบุญด้วยเงินที่มีเหลือใช้ เงินที่เกินความจำเป็น จะได้มีเวลามาภาวนา ไปหาเงินหาทองเป็นการหาเศษหาเดน ให้กลับเข้ามาหาทรัพย์อันยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในตัวของเรา ทุกอย่างสอนไปเพื่อให้เข้าสู่การภาวนา แทนที่จะเอาเงินไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่ ก็เอาไปทำบุญจะได้ไม่ต้องเสียเวลาไปเที่ยว เอาเงินไปเข้าวัด เวลาไปวัดก็ได้ทำบุญ ได้ภาวนา รักษาศีล เพื่อจะได้ดึงใจให้กลับเข้าข้างใน ให้เข้าหาสิ่งที่ประเสริฐ ที่มีอยู่แล้วในตัวเรา

ศาสนาพุทธไม่ได้ปิดกั้นใครทั้งสิ้น ทุกคนมีโอกาสเท่าเทียมกัน ไม่ว่าหญิงไม่ว่าชาย ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ ในสมัย พุทธกาลมีพระอริยบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนักบวชทั้งฆราวาส ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ อยู่ที่ว่าจะมีสัมมาทิฐิหรือไม่ แก้ความหลง

ได้หรือไม่ ประเด็นมันอยู่ตรงนี้ ถ้าเข้าใจว่าหลงผิด แล้วแก้ได้ก็ไปเร็วใน มรรค ๘ ท่านจึงแสดงสัมมาทิฐิก่อน เพราะเป็นตัวนำ ถ้ามีมิจฉาทิฐิก็ไปผิดทาง เช่นเขาบอกทางไปวัดให้กับเรา ให้ไปทางโน้น พอถึงตรงนั้นให้เลี้ยวขวา แต่เรากลับไปเลี้ยวซ้าย ก็ไปไม่ถึง เพราะไปผิดทาง

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม ขอท่านอาจารย์อธิบายเรื่องสัญญาอารมณ์ จิตที่อิ่มอารมณ์แล้ว มีสัญญาอารมณ์หรือเปล่าคะ

ตอบ สัญญาเป็น ขันธ์ ไม่ได้เป็นกิเลส แต่เป็นเครื่องมือของกิเลสก็ได้ เป็นเครื่องมือของธรรมก็ได้ เช่นถ้ามี มรณานุสติ ก็เป็นสัญญาทางธรรม คิดถึงความตาย ระลึกถึงความตาย มองอะไรก็เห็นความตายซ่อนอยู่ในสิ่งนั้นๆ ก็เป็นสัญญาที่มีประโยชน์ ส่วนสัญญาที่เป็นโทษก็คือ มองอะไรก็เป็นเรา เป็นของเราไปหมด มองอย่างนี้ก็เป็นโทษเพราะเวลาต้องสูญเสียของที่เราคิดว่าเป็นของเราไป ก็มีความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้ามองว่าไม่ได้เป็นของเรา เวลารถของคนอื่นพังไป เราไม่เห็นเดือดร้อนเลย เพราะไม่มีสัญญาว่ามันเป็นของเรา จิตที่มีความสุข มีความอิ่มเต็มที่แล้ว เหมือนจิตของพระอรหันต์ เหมือนพระพุทธเจ้า ก็ยังมี ขันธ์ ๕ อยู่ ขันธ์ ๕ ก็ยังทำงานจนกว่าจะแยกทางกัน เช่นพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ในวันเพ็ญเดือน ๖ พระชนมายุ ๓๕ พรรษา ตอนนั้นขันธ์ ๕ ของท่านก็ยังมีครบถ้วนบริบูรณ์ ร่างกายก็มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็มี เพียงแต่ไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสเท่านั้นเอง แต่

เป็นเครื่องมือของธรรมไป เวลาทรงแสดงธรรม ก็ทรงใช้สัญญา สังขาร ต้องใช้ความจำว่า เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ที่ไหน เป็นอะไรอย่างไร แล้วก็ทรงใช้สังขารความคิดปรุงเพื่อจะได้พูดออกมา สัญญาก็เป็นเหมือนกับข้อมูลที่เก็บไว้ในฮาร์ทดิสก์ของเครื่องคอมฯ จะเอาไปใช้ปล้นธนาคาร ไปทำระเบิดฆ่าคนก็ได้ หรือเอาไปทำสิ่งที่เป็นบุญกุศลช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ก็ได้

ขันธ์เป็นเครื่องมือ เป็นของกลางๆ ไม่ได้เป็นกิเลส ไม่ได้เป็นธรรม เป็นสภาวธรรม เหมือนกับร่างกายเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ได้เป็นกิเลส แต่เป็นเครื่องมือของกิเลสได้ เช่นเอาร่างกายไปปล้นธนาคาร ก็กลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป ก็เป็นคนไม่ดีไป แต่ถ้าเอามาบวชมาปฏิบัติธรรม เอามาสั่งสอน ก็เป็นคนดีไป ก็ร่างกายเหมือนกัน ร่างกายของพระพุทธเจ้ากับร่างกายของคนที่ใจโหดร้ายทารุณ ก็ร่างกายเหมือนกัน ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เหมือนกัน ขันธ์ ๕ ไม่ได้เป็นธรรมหรือเป็นกิเลส แต่มันสามารถเป็นเครื่องมือของธรรมก็ได้ ของกิเลสก็ได้ เหมือนกับมีดที่เอาไปใช้ตัดไม้ หั่นเนื้อ หั่นผัก ทำอาหารก็ได้ หรือจะเอาไปฆ่าคนก็ได้ มันก็มีดอันเดียวกัน ขันธ์ไม่ใช่ตัวสำคัญ ตัวสำคัญก็คือใจอยู่ที่ว่าจะอยู่ภายใต้อำนาจของธรรมะ หรืออยู่ใต้อำนาจของกิเลสหรืออธรรม ถ้ายังอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสอย่างที่พวกเราเป็นกันอยู่ ก็ทำในสิ่งต่างๆ อย่างที่เราทำกันอยู่ ก็สุขบ้างทุกข์บ้าง

แต่ถ้าทำแบบพระพุทธเจ้าแบบพระอรหันตสาวก ก็ทำแต่สิ่งที่ถูกที่ดีอย่างเดียว จึงน่าเคารพเลื่อมใส ถึงแม้จะบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว สิ้นกิเลสแล้ว ขันธ์ก็ยังไม่ดับ ร่างกายยังไม่ตาย ขันธ์ก็ยังทำงานอยู่ อยู่ที่จิตจะเอาไปทำประโยชน์หรือไม่ ถ้าเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ท่านก็ไม่สอน ไม่ต้องใช้ขันธ์มาเผยแผ่พระศาสนาท่านก็อยู่ไปตามอัตภาพ แต่ถ้าจะมาสั่งสอน มาประกาศพระศาสนา อย่างพระพุทธเจ้าของเรา ก็ต้องใช้ ขันธ์ ๕ ไว้โปรดสัตว์ เวลาแสดงธรรมก็ต้องคิด ต้องใช้สัญญาสังขาร

ถาม สัญญาที่มีทั้งฝ่ายธรรมและฝ่ายอธรรมในปุถุชนกับพระอรหันต์นี่ก็แตกต่างกันในใจ ที่รับได้หรือรับไม่ได้ อย่างนี้ใช่ไหมครับ อย่างเช่นปุถุชนนี่สัญญาที่เกี่ยวกับความไม่ดีนี่มันมักจะผุดขึ้นมารบกวนตัวเราเองอยู่เสมอ

ตอบ ก็เหมือนกับการเขียนโปรแกรม ต้องแก้โปรแกรมใหม่ พอคิดเรื่องไม่ดีก็ลบออกไป ให้คิดแต่สิ่งที่ดี จึงต้องมาภาวนาอยู่เสมอ เช่นแผ่เมตตา สัพเพ สัตตา อเวราฯ

ถาม สัญญาทั้งฝ่ายธรรมและฝ่ายอธรรมนี่เวลาเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาตินี่มันไปกับจิตทั้ง ๒ อย่างใช่ไหมครับ

ตอบ ถ้ามีทั้งธรรมและอธรรมอยู่ในจิต ก็ต้องไปด้วยกันกับจิต ที่เรียกว่าบาปบุญนั่นเอง ขันธ์ออกมาจากจิต นามขันธ์เป็นเครื่องมือของจิต เวลาจิตจะติดต่อกับใครก็ต้องอาศัยขันธ์

เป็นเครื่องมือ ต้องคิดแล้วต้องพูดออกมา สังขารต้องปรุงก่อน สัญญาต้องนึกก่อน ว่าจะพูดเรื่องอะไรวันนี้ เมื่อเริ่มนึกแล้วสังขารก็เริ่มปรุงไปตาม เช่นจะพูดเรื่องสติปัฏฐาน ๔ สังขารก็ปรุงเรื่อง สติปัฏฐาน ๔ ออกมาพูดแล้วก็ผ่านไปดับไป หายไป สัญญาสังขารก็เกิดดับๆ อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ธรรมและอธรรมจะถูกฝังอยู่ในใจ สิ่งใดที่ใจจำได้แล้วก็จะอยู่ในใจ กลายเป็นนิสัยไป ถ้าเคยคิดแต่สิ่งที่ดี ก็จะคิดแต่สิ่งที่ดี ถ้าเคยคิดแต่สิ่งที่ไม่ดี ก็จะคิดแต่สิ่งที่ไม่ดี คนเราเวลาเกิดมาจึงมีจริตนิสัยไม่เหมือนกัน พ่อแม่คนเดียวกัน แต่ไม่ได้เอาจริตนิสัยมาจากพ่อแม่ ท่านจึงสอนว่าเรามีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมนี่แหละเป็นเหตุที่ทำให้เราเป็นคนแบบนี้ นิสัยแบบนี้ ชอบแบบนี้ เกลียดแบบนี้ ขยันขี้เกียจแบบนี้ ก็เราสร้างมาทั้งสิ้น คือกรรมที่เราเคยทำมา

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ถาม สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา ต้องเป็นอย่างไรเจ้าคะ คือปฏิบัติง่าย บรรลุง่าย

ตอบ คือพวกปัญญาแหลมคมกิเลสบาง นั่งสมาธิก็ง่าย พิจารณาก็รู้เร็ว

ถาม ตอนนี้เราไม่ใช่อย่างนั้น แต่แนวทางที่จะเดินให้ถึงตรงนั้นทำอย่างไร

ตอบ ก็ต้องฝึกไปเรื่อยๆ คือคนที่เป็นอย่างนั้น เพราะฝึกมามาก

แล้วเหมือนกับเรียนหนังสือ เขาเรียนมาก่อนเรา ตอนนี้เราเพิ่งเริ่ม ก.ไก่ ข.ไข่ แต่เขาอยู่ชั้นม. ๖ แล้ว ก็ต้องเริ่มต้นจากศูนย์ ต้องเริ่มต้นจากชั้นอนุบาล ระยะเวลาที่เขาได้ฝึกมากับของเราไม่เท่ากัน เขาฝึกมามากเรียนมามาก จึงปฏิบัติง่ายบรรลุเร็ว เราเพิ่งเริ่มต้นจึงปฏิบัติยากรู้ช้า ก็ต้องมีขันติ อย่าท้อถอย ขอให้เชื่อว่าทางนี้เป็นทางที่ถูก แล้วก็พยายามเรียนไป เหมือนเด็กที่เรียนอนุบาล ก็อย่าไปท้อแท้ เห็นเขารับปริญญาแล้ว เรายังไม่ได้อะไรเลย ก็เลยคิดว่าไม่เรียนดีกว่าก็เป็นการทำลายตัวเอง แต่ถ้าคิดว่าเขาก็เริ่มต้นตรงจุดนี้เหมือนกับเรา เขาก็ปฏิบัติยากบรรลุช้ามาก่อน แต่ได้ปฏิบัติมาหลายภพหลายชาติแล้ว จึงทำให้เขาปฏิบัติง่าย บรรลุเร็ว เราก็คงจะปฏิบัติเร็วบรรลุง่าย ในสมัยพระศรีอารยเมตไตรย์ก็ได้เหมือนกับที่เขาปฏิบัติง่ายบรรลุเร็วในสมัยนี้

ถาม เป็นของเก่าที่ทำมา ไม่มีกฎตายตัวที่แน่นอน

ตอบ ใช่ ต้องทำมาก่อนแล้ว ไม่ใช่อยู่ดีๆ จะเกิดขึ้นมาเอง ที่แน่นอนก็คือต้องสะสมบุญบารมีไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าทรงสะสมมาตั้งเท่าไร ถึงจะมาบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าได้

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าธาตุขันธ์ของพระอรหันต์ไม่มีแล้ว แตกไปแล้ว ดวงจิตของท่านเมื่อพ้นไปแล้ว หลังจากละทิ้งขันธ์แล้ว ก็ไม่มีสภาพอยู่ แต่อยู่ในอวกาศของจิตของธรรมหรือคะ

ตอบ จิตไม่ได้อยู่ในมิติของความกว้างแคบ ของกาลเวลา จะพูด

ว่าอยู่ตรงนั้นอยู่ตรงนี้ไม่ได้ จะว่ากว้างใหญ่เท่ากับจักรวาลก็ได้ เท่ากับท้องฟ้าก็ได้หรือเล็กเท่ากับร่างกายก็ได้ เท่ากับตัวมดก็ได้ แล้วแต่ว่าจะเอาอะไรมาเป็นตัววัดจิต ถ้าเอาร่างกายเป็นตัววัด จิตก็ใหญ่เท่าร่างกายถ้าเอาช้างเป็นตัววัด จิตก็จะใหญ่กว่า แต่ความจริงจิตไม่ได้เป็นตัวช้าง ไม่ได้เป็นตัวมนุษย์ เหมือนกับโทรศัพท์มือถือ ที่มีหลายขนาด มีทั้งเล็กมีทั้งใหญ่ แต่คลื่นที่เข้าไปในเครื่องโทรศัพท์ก็เข้าไปได้หมดทุกเครื่อง จิตเป็นเหมือนกระแสคลื่นที่เข้ามาครอบร่างกาย สามารถไปได้ทั่วจักรวาลภายในเสี้ยววินาที อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เพียงแต่อ้าแขนออกไปปั๊บก็ไปถึงแล้ว ถึงโลกนั้นถึงโลกนี้แล้ว อย่าไปคิดเรื่องจิตมากนัก เพราะเป็นอจินไตยสำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติจะรู้อยู่แก่ใจ รู้ว่าไม่จำเป็นต้องรู้ว่าจิตอยู่ตรงไหน เพราะอยู่กับตัวตลอดเวลา ที่คุยกันอยู่นี้ก็คือตัวจิต ไม่ใช่ร่างกาย ที่เป็นเพียงเครื่องมือของจิต แต่จิตมองไม่เห็นตัวจิตเอง ก็เลยคิดไปต่างๆ นานา จิตไม่รู้จักตัวเอง เพราะไปหลงยึดร่างกายเป็นตัวจิต ตัวเราที่แท้จริงคือตัวจิต เราอยู่ตรงไหนจิตก็อยู่ตรงนั้น จิตอยู่ตรงไหนเราก็อยู่ตรงนั้น แต่เราไม่รู้ เพราะไม่เคยเห็นจิตอยู่ในสภาพของจิตล้วนๆ แต่เห็นอยู่กับร่างกายเห็นอยู่กับ รูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ ก็เลยคิดว่าจิตอยู่ตรงนั้น

ถาม ติดในสมมุติ

ตอบ ใช่แล้ว ไม่ต้องกังวลเรื่องของจิต เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ดับไม่สลาย เหมือนธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่หายไปไหน มารวมกันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเดี๋ยวก็กลายเป็นอย่างอื่นไป เช่นอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ก็มาจากการผสมผสานของดินน้ำลมไฟ มาเป็นผักเป็นเนื้อเป็นผลไม้ พอเข้ามาในร่างกายส่วนหนึ่งก็เป็นขนเป็นผมเป็นเล็บเป็นฟัน ฯลฯ ส่วนที่ร่างกายไม่ต้องการก็ถ่ายออกมา ก็กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟอยู่ดี เวลาถ่ายในป่า พอแห้งก็กลายเป็นดินไป น้ำก็ระเหยไป วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ รีไซเคิลไปเรื่อยๆ ถ้าพูดภาษาสมัยใหม่ จิตก็รีไซเคิลไปเรื่อยๆ จากร่างนี้ก็ไปอีกร่างหนึ่ง ก็ยังเป็นจิตอยู่อย่างเดิม ปัญหาไม่ได้อยู่ที่รู้ว่าจิตเป็นอะไร แต่อยู่ที่ว่าจะทำอย่างไรกับจิตต่างหาก จะทำอย่างไรไม่ให้จิตทุกข์ ปัญหาอยู่ตรงนั้น เหมือนกับคนที่ถูกยิงด้วยลูกธนู ฝังอยู่ในร่างกาย มีคนจะมาช่วยเอาลูกธนูออก มารักษาแผลให้ ก็ห้ามไว้ก่อน อย่าพึ่งทำอะไร ไปถามก่อนว่าคนที่ยิงชื่ออะไร เป็นผู้หญิง ผู้ชาย มีอายุเท่าไหร่ เป็นคนชั้นไหน ถ้ามัวไปหาข้อมูล แผลก็เน่าตายพอดี นี่ก็เหมือนกันไม่ต้องไปรู้หรอกว่าใจเป็นอย่างไร กว้างใหญ่ลึกแคบอยู่ตรงไหน เวลาบริสุทธิ์แล้วจะเป็นอย่างไร ไม่ต้องไปสนใจรักษาให้หายเถอะ ทำให้บริสุทธิ์เถิด ปัญหามันอยู่ตรงนั้นแล้ว แล้วจะรู้เอง ไม่ต้องไปสงสัยว่าพระพุทธเจ้าตายไปแล้วจะไปอยู่ตรงไหน สามารถติดต่อกับเราได้หรือไม่ วันนี้ก็มีคนมาถามว่า พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ที่นิพพานไปแล้ว

ยังติดต่อกับคนที่มีชีวิตอยู่ได้หรือไม่ ก็บอกว่าไม่รู้นะ แต่ก็มีพระอาจารย์ท่านเล่าว่า เวลาท่านเข้าสมาธิ ก็มีพระพุทธเจ้าพระอรหันต์มาสนทนาธรรมกับท่าน จะมาในรูปแบบไหนก็ไม่รู้เหมือนกัน มาหรือไม่ ก็ไม่ได้แก้ปัญหาของเรา ถ้ามาแสดงธรรม แต่เราไม่เอามาปฏิบัติก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าไม่มาแต่เราเอาธรรมะคำสอนของท่านมาปฏิบัติ ก็จะเกิดประโยชน์ เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปคิดว่านิพพานเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านิพพานไปแล้วหายไปไหน สาบสูญหรือเปล่า เป็นปัญหาโลกแตก คิดไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มาทำหน้าที่ที่ต้องทำดีกว่า มานั่งสมาธิกันให้จิตสงบ มาเจริญปัญญาพิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิกูลทุกครั้งก่อนจะรับประทานอาหาร จะได้เป็นศิษย์มีครู

พระเณรเวลาจะใช้สอยปัจจัย ๔ ท่านบังคับให้พิจารณา เรียกว่าปฏิสังขาโยนิโส ให้พิจารณาจีวร อาหารบิณฑบาต ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคทุกครั้งที่จะบริโภค จะรับประทานอาหารเพื่อดับความหิว ไม่ได้รับประทานเพื่อความสนุกสนานเฮฮาเหมือนคนบางคนเวลากินอาหาร ต้องจัดงานเชิญคนมาเป็นร้อย อย่างนี้ไม่ใช่เรื่องของการกินอาหารแล้ว ไม่ได้ปฏิสังขาโยนิโส ไม่ได้พิจารณาถึงเหตุผลตามธรรม การใส่เสื้อผ้าก็เพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้นเอง ถ้าพิจารณาก็จะไม่ซื้อเสื้อผ้าชุดละหมื่นชุดละแสนกัน ประดับพลอยประดับเพชร เป็นบ้ากันไป ติดไปทำไม มันได้ประโยชน์อะไร เสื้อผ้าที่ไม่ได้ประดับเพชรประดับพลอย ก็ปกปิดร่างกายได้เหมือนกัน

เพราะไม่ปฏิสังขาโยนิโส ถ้าพิจารณา เวลาจีวรเก่าแล้วต้องปะ จะได้ไม่รังเกียจ ถ้าหลงตามแฟชั่นเวลาเห็นคนอื่นใส่ผ้าใหม่ๆ ไม่มีปะเลย จะรู้สึกน้อยอกน้อยใจมีปมด้อยอย่างพระมหากัสสปะ นี่ ผ้าท่านปะจนไม่เห็นผ้าผืนเดิม ก็ยังใช้ได้อยู่ ใช้เพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้น ไว้ห่มไว้ห่อร่างกาย ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วความหลงในเครื่องนุ่งห่มจะถูกกำจัดไปหมดเลย จะอยู่อย่างพอเพียงจริงๆ อยู่อย่างสมณะจริงๆ

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ระหว่างเข้านิโรธสมาบัตินี้ นามขันธ์ไม่ทำงานเลย

ตอบ ไม่ทำเลย แต่อยู่ได้ไม่นาน ต้องออกมาสักวันหนึ่ง บางคนอยู่ได้เป็นเดือน เป็นอาทิตย์ เป็นวัน แต่ไม่ช้าก็เร็วจิตก็ต้องออกมา ขณะที่จิตอยู่ในนิโรธสมาบัติ ร่างกายก็แทบจะไม่ได้ทำงานเลย คือแทนที่จะหายใจทุกวินาที ก็จะหายใจนาทีละครั้งหนึ่งเพื่อเอาลมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย แต่ไม่ต้องใช้ลมมากเพราะร่างกายไม่ได้ทำอะไร

ถาม ถ้าอย่างนั้นผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ ต้องเป็นพระสุปฏิปันโน

ตอบ ไม่จำเป็นต้องเป็นอริยะ เพราะก่อนที่จะมีพระพุทธเจ้า ก็มีผู้เข้านิโรธสมาบัติได้ เป็นเรื่องของสมาธิ แต่เรื่องวิมุตตินิพพานนี้ ต้องเจริญวิปัสสนา ต้องเข้าถึงไตรลักษณ์

ถาม ถ้าอย่างนี้เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัว

ตอบ ใช่ เคยฝึกมาจนเข้านิโรธสมาบัติได้ ถ้าไม่เคยฝึกมาก็จะเข้าไม่ได้ แต่การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น ไม่จำเป็นต้องเข้า นิโรธสมาบัติ ขั้นรูปฌาน ๔ ก็พอ ทำจิตให้สงบรวมลงเป็นหนึ่ง พอจิตถอนออกมาก็ให้เจริญวิปัสสนาต่อเลย เบื้องต้นให้พิจารณา**ร่างกาย** เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาเป็น **ธาตุ ๔** ดินน้ำลมไฟ ให้เห็นความจริงนี้ให้ได้ จะได้ปล่อยวางได้ ขั้นที่ ๒ ก็พิจารณา **อสุภะ** ความไม่สวยงามของร่างกาย เพื่อตัดราคะตัณหาความอยากในกาม เสร็จแล้วก็พิจารณา **นามขันธ์** เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้รู้ทันแล้วปล่อยวาง เวลาเกิดเวทนาขึ้นมาก็รู้ว่าเป็นแค่เวทนาเป็น **อนิจจัง** เกิดแล้วเดี๋ยวก็ดับไปเอง เป็น **อนัตตา** ไปบังคับไม่ได้ อยากจะให้เป็นสุขเวทนาไปตลอดไม่ได้ ต้องสลับกันไป สุขบ้างทุกข์บ้าง เพราะมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นมา ร่างกายก็เป็นเหตุปัจจัยส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิดสุขเวทนาทุกขเวทนาทางกายขึ้นมา สังขารความคิดปรุงก็เป็นเหตุปัจจัยอีกส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิดสุขเวทนาทุกขเวทนาทางใจ เวทนาทางกายก็เกิดจากร่างกาย นั่งไปนานๆ ก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ ก็เป็นทุกขเวทนา ถ้าร้อนแล้วได้ไปอาบน้ำอาบท่าเย็นสบายก็เกิดสุขเวทนาทางกายขึ้นมา เวลาหิวก็เกิดทุกขเวทนาทางกาย เวลาได้รับประทานอาหารอิ่มก็เกิดสุขเวทนาทางกายขึ้นมา เวทนาทางใจก็เกิดจากความคิดปรุง คิดห่วงคนนั้นคนนี้ ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าคิดปลงได้ว่าช่างมันเถอะทุกอย่างต้องจบ เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้อง

ตาย ไม่มีใครอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าคิดว่าจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา ก็เกิดความสุขขึ้นมาทางใจ จึงควรรู้จักคิด ถ้าควบคุมความคิดไม่ได้ ก็จะคิดเรื่องที่ไม่อยากจะคิด ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ เรื่องที่ควรคิดกลับไม่คิด เพราะใจมีอำนาจเหนือเรา เราจึงควบคุมความคิดของเราไม่ได้ จึงต้องมาฝึกสมาธิกัน ให้คิดแต่พุทโธๆ อย่างเดียว หรือสวดมนต์อย่างเดียว ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปจะควบคุมความคิดได้ พอจะไปคิดเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ ก็พุทโธๆ เข้าไป ความคิดนั้นก็จะหายไป ต่อไปจะหยุดความคิดโดยไม่ต้องใช้พุทโธๆ เลย พอคิดไม่ดีก็หยุดได้เลย ถ้าฝึกจนชำนาญ ก็จะควบคุมจิตได้ จิตเป็นเหมือนกับรถยนต์ ขณะนี้มีแต่คันเร่ง เรารู้จักคันเร่งของใจ แต่ไม่รู้จักเบรกของใจว่าอยู่ตรงไหน เวลาจะเบรกใจจึงเบรกไม่ได้ เคยแต่เหยียบคันเร่ง การฝึกสมาธิจึงสำคัญมาก อย่าไปหลงตามคนที่สอนว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ ถ้าตามดูจิตก็จะได้แต่ดู แต่ทำอะไรจิตไม่ได้ เวลาโกรธเวลาโลภขึ้นมาก็หยุดไม่ได้

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม พระพุทธเจ้า เมื่อบรรลุธรรมแล้ว ท่านไม่ต้องอาศัยกายก็ยังได้ ท่านอาศัยเพียงเพื่อเผยแผ่ศาสนา ๔๕ ปี พระอริยสงฆ์ที่บรรลุธรรมปัจจุบันนี้ ก็คงในสภาพแบบเดียวกันใช่ไหมครับ

ตอบ แบบเดียวกัน เพราะจิตไม่ต้องการอะไรในโลกนี้แล้ว ท่านได้สมบัติอันวิเศษไปครองแล้ว ถ้าเป็นลอตเตอรี่ก็ถูกรางวัลที่หนึ่งแล้ว เลขท้ายไม่ไปตรวจให้เสียเวลา

ถาม อย่างนี้ตัวท่านเองก็สามารถที่จะกำหนดให้อยู่ได้นานเท่าไรก็ได้ ใช่ไหมครับ

ตอบ ได้ ถ้าไม่กินข้าว ไม่ถึง ๒ เดือนก็ตายได้ ถ้าไม่หายใจไม่กี่นาทีก็ตายได้ แต่ท่านไม่ทำเท่านั้นเอง ท่านก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ท่านปล่อยวางธาตุขันธ์ ไม่ไปยุ่งกับธาตุขันธ์ แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันจะอยู่แค่ ๘๐ ปี พระองค์ก็เอาแค่ ๘๐ ปี แต่พระองค์ตรัสว่า ถ้าต้องการจะอยู่ต่อ ก็พอที่จะรั้งมันไว้ได้ แต่พระองค์ก็ไม่อยากที่จะไปรั้งเอาไว้ ยกเว้นถ้ามีคนขอร้องให้พระองค์อยู่ พระองค์ทรงตรัสให้พระอานนท์ฟังกี่ครั้ง พระอานนท์ก็ไม่เคยทูลขออาราธนาให้พระองค์อยู่ พระองค์ก็เลยทรงคิดว่าเขาคงไม่อยากจะให้เราอยู่แล้ว เราก็อย่าอยู่เลย

• •

ถาม บางคนว่านิพพานเป็นอัตตาเป็นอนัตตา หมายความว่าอย่างไร

ตอบ ไม่ทราบเหมือนกัน แต่เคยได้ยินหลวงตาเล่าให้ฟังว่า นิพพานไม่ใช่ทั้งอัตตาและอนัตตา เพราะเป็นสมมุติ ท่านว่านิพพานเป็นวิมุตติ ไม่อยู่ภายใต้มิติของสมมุติ อนัตตามีไว้เพื่อกำจัดความหลง ที่คิดว่ามีอัตตาตัวตนในสิ่งต่างๆ เช่นในร่างกายก็เลยเอาอนัตตามาแก้ ให้เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มีตัวตนได้อย่างไร ร่างกายก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวตน ต้องเอาอนัตตามาแก้ มาทำลายอัตตา ตัวจิตที่พิจารณาก็ไม่ได้เป็นตัวเป็นตน เป็นตัวรู้ เป็น ๑ ในธาตุทั้ง ๖ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุและธาตุรู้คือจิต เพียงแต่จิตมีความหลง คิด

ว่าดินน้ำลมไฟเป็นตัวเป็นตน แล้วก็ไปทุกข์กับมัน จึงต้องมาแก้ปัญหาคือความทุกข์ความหลงผิด ที่เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ก็ต้องใช้อนัตตาเป็นตัวแก้ เมื่อพิจารณาเห็นว่าเป็นอนัตตาแล้วก็ปล่อยวาง ถ้าเราเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงวัตถุ เหมือนแก้วใบหนึ่ง เวลาเป็นอะไรไปเราก็ไม่เดือดร้อน จะเฉยๆ เพราะปล่อยวางแล้ว พอปล่อยวางหมดแล้วจิตก็หลุดพ้น จิตก็นิพพาน เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความโกรธความหลง ไม่เกี่ยวข้องกับอัตตาหรืออนัตตา จิตไม่ได้เป็นอัตตาหรืออนัตตา เป็นธาตุรู้ เหมือนดินน้ำลมไฟ ก็ไม่ได้เป็นอัตตาหรืออนัตตา แต่เมื่อไปว่าเป็นอัตตา จึงต้องเอาอนัตตามาแก้ว่าไม่เป็นอัตตา เป็นดินเป็นน้ำเป็นลมเป็นไฟ

ที่ต้องเสียเวลาคิดกับเรื่องเหล่านี้กัน ก็เพราะไม่ปฏิบัติกัน อ่านแล้วก็จินตนาการกัน อวดรู้อวดเก่งกัน เป็นตาบอดคลำช้าง แต่ละคนก็ว่าตนถูกทั้งนั้น คนที่ไปคลำท้องช้างก็ว่าช้างเป็นเหมือนฝาผนัง คนที่ไปจับหางก็ว่าเป็นเหมือนเชือก คนที่ไปจับงวงก็ว่าเป็นเหมือนงู ก็ไม่มีใครผิด แล้วก็เถียงกัน เพราะเห็นเพียงบางส่วน เห็นไม่ครบทุกส่วน ถ้าศึกษาแต่ไม่ได้ปฏิบัติ ก็จะจินตนาการไป เหมือนคนที่ไม่เคยไปฮ่องกง เพียงแต่อ่านเรื่องของฮ่องกง แล้วก็จินตนาการไปต่างๆ นานา ถูกบ้างผิดบ้าง แล้วก็มานั่งเถียงกัน คนที่เคยไปมาแล้วก็จะไม่มาเสียเวลาเถียงกับคนที่ไม่เคยไป เถียงไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ซื้อตั๋วเครื่องบินให้เขาไปดูเลยดีกว่า จะง่ายกว่า พวกเราก็เหมือนกัน อยากจะรู้ว่านิพพานเป็นอัตตาหรืออนัตตา

ก็ภาวนาไปเรื่อยๆ มรรค ๘ ก็เดินไปซิ ก็ต้องถึงจนได้ ถึงแล้วก็จะไม่เถียงใคร ไม่เห็นมีพระอรหันต์มานั่งเถียงกัน ว่าเป็นอัตตาหรือเป็นอนัตตา มีแต่พวกที่ไม่เป็นที่เถียงกันอยู่เรื่อย

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ได้ยินหลวงตาว่าอวิชชาคือความผ่องใส

ตอบ ตอนต้นท่านเล่าว่า ตอนที่ยังไม่ถึงตัวอวิชชา จะคิดว่าอวิชชาเป็นเหมือนเสือที่จะคอยกระโดดกัด แต่พอปฏิบัติไป ถึงอวิชชาแล้วกลับเป็นเหมือนนางบังเงา รู้จักนางบังเงาไหม คือพวกผู้หญิงที่ยืนอยู่ข้างเสาไฟฟ้าตอนกลางคืน มันสวยงามมันน่ารัก เลยทำให้หลงไปรักษาไปปกป้องอวิชชา ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยเตือนตรงจุดนี้ ก็จะหลงติดไปอีกนาน เพราะมันละเอียดมันสุขอย่างสุดยอด ก็จะคิดว่านี่แหละคือพระนิพพาน ความจริงยังไม่ใช่พระนิพพานมันคือตัวอวิชชา ไอ้ตัวที่สว่างไสวนี่แหละ ในความสว่างไสวนี้ถ้าสังเกตดู จะมีจุดมีต่อม มีการเสื่อม ไม่ได้สว่างไสวไปตลอดเวลา มันไม่เที่ยง ตอนที่ได้มาใหม่ๆ เหมือนกับได้แก้ววิเศษ จะหวงมากเหมือนกับได้รถยนต์คันใหม่มา ใครจะมาแตะมาต้องไม่ได้เลย หวงมากรักมาก ใครจะขอขับก็ไม่ให้ขับ ใครจะจับหน่อยก็ไม่ได้ ไอ้นี่ก็เหมือนกัน พอได้มาใหม่ๆ มันตื่นเต้นมหัศจรรย์ใจ สว่างไสว สงบสุขอย่างยิ่ง ก็คิดว่านี่แหละคือของวิเศษนะ ก็เลยเกิดอุปาทาน ไปยึดไปติดมันเข้า ถ้ายังมีอุปาทานอยู่ก็ยังไม่หลุดพ้น แต่มองไม่เห็นว่าเป็นกิเลส จึง

ต้องพิจารณาให้เห็นว่าไม่เที่ยง ความสว่างไสวนี้ ถ้าสังเกตดูดีๆ ก็จะเห็นว่าเฉาได้ ถ้าไม่ได้พิจารณาก็จะไม่รู้ พอมันเฉาก็จะรีบทำให้มันสว่างขึ้นมาใหม่ ความสว่างนี้เกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติ ขัดเกลาจิตใจอยู่เรื่อยๆ ยิ่งขัดก็ยิ่งสว่าง พอหยุดขัดก็จะเฉาลงไป พอเฉาก็รีบขัดมันขึ้นมาใหม่ รีบพิจารณาใหม่ ทำให้มันสว่างขึ้นมาใหม่ ก็ยังต้องทำงานอยู่เรื่อยๆ ถึงตอนนั้นต้องพิจารณาให้รู้ทันแล้วปล่อยวาง พอปล่อยแล้วมันก็จะหายไปหมด ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย ไม่มีอะไรต้องไปรักษาไปดูแล ไม่ต้องไปยึดไปติด มันหมดแล้วมันสูญ **ปรมํ สุญฺญํ** ไม่มีอะไรเลย ถ้าเป็นท้องฟ้าก็ไม่มีเมฆ ไม่มีดาว ไม่มีเดือน ไม่มีอะไรเลย มีแต่ความสบายอย่างเดียว ไม่มีอะไรต้องทำอีกแล้ว **วุสิตัง พรหมจริยัง** กิจในพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว ถ้ายังต้องรักษาความสว่างไสวอยู่ ก็ยังไม่เสร็จภารกิจ

••••••••••••••••••••

ถาม การดับสังขารคือความคิดปรุงแต่งได้ ก็ยังไม่พ้นทุกข์ใช่ไหมคะ

ตอบ เราดับสังขารไม่ได้หรอก เพราะเป็นสภาวธรรม พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ก็มี แต่ท่านไม่ให้มันปรุงไปในทางที่สร้างความทุกข์ขึ้นมา คือปรุงไปทางตัณหาความอยากต่างๆ ให้มันปรุงไปในทางธรรม ทางไม่อยาก ไม่อยากดูไม่อยากฟัง ไม่อยากรำไม่อยากรวย ไม่อยากได้อะไรทั้งนั้น

ถาม ก็ยังปรุงอยู่

ตอบ แต่ไม่ได้ปรุงแบบปุถุชน อยากจะไปชอปปิ้ง อยากจะไปเที่ยว ปรุงไปทางสมุทัย แต่พระอรหันต์ท่านปรุงไปทางธรรม เวลาแสดงธรรมก็ต้องใช้สังขาร ปรุงไปในทางธรรมะ สังขารความคิดปรุงนี้คิดไปได้ ๓ ทางด้วยกันคือ ๑. คิดไปในทางธรรม คือ **มรรค** ก็ได้ ๒.คิดไปในทางอธรรมคือ **สมุทัย** ก็ได้ ๓. ทางกลางๆ ก็ได้ เป็นธรรมก็ไม่ใช่ เป็นสมุทัยก็ไม่ใช่ เช่น การดูแลร่างกายของเรา ไม่ได้เป็นธรรมหรืออธรรม เป็นความจำเป็นที่เราต้องดูแล พระอรหันต์พระพุทธเจ้าก็ต้องดูแลร่างกายของท่านเหมือนกัน ไม่ได้เป็นกิเลสไม่ได้เป็นมรรค

ถาม หลวงตาบอกว่า จิตของท่านสว่างโล่งไปหมด

ตอบ ธรรมชาติของจิตที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างนั้น กิเลสทำให้จิตมืด เหมือนตอนนี้มันมืด เพราะแผ่นพลาสติกใสที่มุงหลังคาอยู่นี้มีตะไคร่เกาะติดอยู่ ถ้าเราเช็ดทำความสะอาด มันก็จะสว่างขึ้น จิตของเราก็เหมือนกัน ถูกความโลภโกรธหลงครอบงำก็เลยไม่สว่าง พอชำระจนหายไปหมดแล้ว มันก็สว่างโล่งไปหมด แต่สว่างภายใน ในความรู้สึก ข้างนอกก็สว่างไปด้วย เหมือนคนใส่แว่นดำกับคนใส่แว่นขาว จะสว่างไม่เท่ากัน

•••••••••••••••••

ถาม ถ้าอย่างนั้น พระอรหันต์ก็ใช้สังขารที่ไม่มีกิเลสแล้ว

ตอบ เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ก็ต้องใช้สังขารสัญญาและ

วิญญาณ ขันธ์ ๕ ของพระอรหันต์ จึงกลายเป็นเครื่องมือของธรรมไป แต่ขันธ์ ๕ ของปุถุชนยังเป็นเครื่องมือของกิเลสอยู่ กิเลสเอาขันธ์ ๕ มาใช้ ให้อยากมีอยากเป็น อยากเที่ยวอยากได้อะไรต่างๆ แล้วก็ต้องแบกความทุกข์ที่ตามมา พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า การไม่มีสังขารนี้ดีที่สุดเลย เช่นเวลาจิตรวมลงเป็นหนึ่ง จะไม่มีสังขารเลย เป็นเอกัคตารมณ์ ตอนนั้นขันธ์หยุดพักชั่วคราว เป็นเหมือนพระนิพพานชั่วคราว พระนิพพานจริงๆมีอยู่ ๒ แบบ คือ **๑. สอุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานในขณะที่ยังมีขันธ์ ๕ อยู่ เช่นในวันเพ็ญเดือน ๖ ที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญอยู่ใต้ต้นโพธิ์ จนบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ทรงบรรลุถึงพระนิพพานแล้ว แต่ยังทรงครองขันธ์ ๕ อยู่ **๒. อนุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่ปราศจากขันธ์ ๕ ตอนที่เสด็จดับขันธ์ปรินิพพานในอายุ ๘๐ พรรษา ตอนนั้นร่างกายดับไป นามขันธ์ก็ดับตามไปหมด เหลือแต่จิตล้วนๆ ที่เป็นพระนิพพาน ตอนนั้นเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณไม่ทำงาน ถ้าจิตรวมลงเป็นหนึ่งจะเข้าใจ แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะหนึ่ง ช่วงนั้นจะว่างไปหมดเลย ท่านถึงเรียกว่า **นิพพานัง ปรมัง สุญญัง** แต่สมาธิจะเป็นสุญญังชั่วคราวไม่ถาวร เป็นในขณะที่รวมลง อย่างนิโรธสมาบัติ ไม่มีการทำงานของขันธ์ ไม่ว่าจะเป็นเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ

ถาม จริตนิสัยเดิมที่ติดมานี้ลูกก็รู้ว่ามันเป็นสมมุติ แต่สำหรับจิตของพระอริยะนี้ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ พอมันมากระทบปั๊บนี่ มันหลุดตกไปทันทีใช่ไหมคะ เหมือนกับการใจเร็วนี่มันเป็นนิสัยดั้งเดิม พอมันกระทบปั๊บมันก็ตกไปเลย

ตอบ ปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งต่างๆ ของแต่ละคนมันก็ต่างกัน ถ้าเป็นคนที่เจริญปัญญาแล้วจะมีเหตุมีผล จะมีตัวกรองว่าควรจะตอบไปมากน้อยเพียงไร แรงหรือค่อยอย่างไร แต่ถ้าไม่มีปัญญาจะไม่มีตัวกรอง มากระทบเท่าไรก็จะกลับไปเท่านั้น เหมือนกับลูกปิงปองที่เราตีใส่ฝาผนัง

ถาม แต่ตัวกรองของท่านอาจารย์ ลูกก็คิดว่าเป็นอัตโนมัติเลย ปั๊บไปเลย แต่อย่างของบุคคลธรรมดานี้ จะรู้สึกเหมือนมีความคิดขึ้นมาพยายามที่จะกรอง แต่อย่างของท่านอาจารย์นี่มันตกทันทีอัตโนมัติเลย

ตอบ มันก็อยู่ที่การฝึกฝนอบรม หลวงตาบอกว่าขั้นต้นสติปัญญาก็ต้องล้มลุกคลุกคลานไปก่อน แล้วต่อไปก็กลายเป็นสติปัญญาอัตโนมัติ เราฝึกไปเรื่อยๆ ใช้ไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็ชำนาญ เหมือนกับการอ่านหนังสือ ตอนต้นเราก็ไม่ได้อ่านออกเขียนได้ทันทีเลย เราก็ต้องหัดสะกดไปก่อน หัดผสมคำไปก่อน แต่เมื่อเราชำนาญแล้ว พอเห็นตัวอักษรปั๊บมันก็ไปทันทีเลย เรื่องสติปัญญานี้เราก็สร้างขึ้นมาได้ จนควบคุมจริตนิสัยเดิมของเราได้ เพียงแต่ว่าเราเห็นว่ามันไม่จำเป็นไม่สำคัญเราก็ปล่อยไปตามธรรมชาติก็ได้ แต่เราก็รู้จักกาลเทศะ

ควรจะพูดอย่างไร ควรจะทำอย่างไร ก็ไม่แสดงอาการแบบนั้นกับทุกคน คนบางคนควรจะนิ่มนวลก็นิ่มนวลได้เหมือนกัน วันนั้นท่านก็เทศน์เรื่องท่านอาจารย์สิงห์ทองไม่ใช่หรือ ท่านก็สอนท่านอาจารย์สิงห์ทองว่า จะไปตลกทุกกรณีก็ไม่ได้ เราชอบตลกก็จะมองไปในมุมตลกเสมอ แต่คนอื่นเขาจะไม่ตลกกับเรา

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม พระอนาคามีท่านมีรูปฌานอรูปฌาน ขอท่านอาจารย์เมตตาอธิบายให้ฟังหน่อยนะคะว่า รูปฌานและอรูปฌานนี่มันหมายความว่าอย่างไร

ตอบ ฌานมีอยู่ฌาน ๘ ขั้นได้แก่**รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔** เวลานั่งสมาธิจิตจะละเอียดเข้าไปทีละขั้นๆ ลึกลงไปเรื่อยๆ เหมือนกับขับรถยนต์ เวลาออกรถก็เข้าเกียร์หนึ่ง พอวิ่งไปได้สักระยะหนึ่งเกียร์หนึ่งก็ไม่พอแล้ว ถ้าจะให้เร็วกว่านี้ก็ต้องเข้าเกียร์สอง เพราะถ้าอยู่เกียร์หนึ่งมันก็จะตื้อๆ ไปอย่างนั้น วิ่งได้แค่นั้น ก็ต้องเข้าเกียร์สอง จิตก็เหมือนกัน เวลาสงบจะมีความละเอียดหลายระดับด้วยกัน ท่านแสดงไว้ว่า**รูปฌาน**มีอยู่ ๔ ขั้น ขั้นที่ ๑ มีวิตก วิจาร ปีติ สุข ขั้นที่ ๒ วิตกวิจารสงบไป มีแต่ปีติกับสุข ขั้นที่ ๓ มีสุข มีอุเบกขา ขั้นที่ ๔ มีแต่อุเบกขา ต่อจากนั้นก็จะเข้าสู่**อรูปฌาน**ที่มีอยู่ ๔ ขั้นเช่นกัน ขั้นที่ ๑ คืออากาสานัญจายตนสัญญา อากาศหาที่สุดมิได้ ขั้นที่ ๒ คือวิญญานัญจายตนสัญญา วิญญาณหาที่สุดมิได้ ขั้นที่ ๓ คืออากิญจัญญายตนสัญญา ไม่มีอะไร

ขั้นที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนสัญญา มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ นี่คือจิตของพระอนาคามี ท่านสามารถเข้าสู่ฌานต่างๆ เหล่านี้ได้ แล้วก็จะติดอยู่กับความสุขของฌาน จะไม่ออกมาพิจารณาดูมานะและอวิชชาว่าเป็นอย่างไร

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าอย่างนั้นเทวดาก็บรรลุธรรมไม่ได้ เพราะไม่มีร่างกาย

ตอบ บรรลุได้ถ้าตัดตัณหาได้ อาจจะยากหน่อย เพราะพวกเทวดาจะติดอยู่ในกามฉันทะมาก เหมือนพวกคนรวย จะให้ตื่นเช้าๆ มาใส่บาตรมาทำบุญยาก สู้นอนดีกว่า เพราะเมื่อคืนนี้ไปเที่ยวดึกไปมีงานเลี้ยงงานฉลอง พวกเทวดาก็เป็นเหมือนพวกคนรวย

เทวดาไม่มีกายหยาบ มีกายทิพย์ เขาเสพความสุขกับรูปทิพย์เสียงทิพย์กลิ่นทิพย์ เรื่องอะไรที่เขาจะต้องมาตัดมาละรูปทิพย์เสียงทิพย์ แล้วมาทำจิตให้นิ่งสงบ มันยาก มันฝืนนิสัยเขาเหมือนกับถนัดมือขวา แล้วบอกให้ใช้มือซ้าย นอกจากเทวดาบางองค์ที่เห็นคุณค่าของคำสอนของพระพุทธเจ้า เห็นโทษของการติดอยู่ในกามสุขถึงแม้จะละเอียดจะวิเศษขนาดไหนก็หมดไปได้ เทวดาจะไม่เห็นบั้นปลายของเขา เวลาเทวดาตายจะมองไม่เห็นกัน จะเสื่อมหายไป ไปเกิดเป็นมนุษย์เหมือนกับแสงสว่างที่ดับหายไป

ถาม จึงไม่เห็นทุกข์

ตอบ ไม่เห็นความเสื่อมของรูปทิพย์

ถาม ไม่มีเวทนาทางกาย

ตอบ ไม่มี แต่ของมนุษย์เรานี่เห็นชัด

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ถาม พระอรหันต์ท่านทราบภูมิจิตภูมิธรรมกันใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าสนทนาธรรมกันก็จะรู้

ถาม เวลาหลวงตาท่านอยู่องค์เดียวท่านภาวนาไหมคะ

ตอบ ถ้าจิตหลุดพ้นแล้ว จะภาวนาหรือไม่ก็เหมือนกัน

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ถาม ทีนี้จะถามท่านอาจารย์ไกลตัวหน่อยนะคะ คืออยากทราบว่าพระอรหันต์ทั้งหลายนี่ท่านจะต้องอาศัยทั้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติด้วยกันหรือไม่ หรือว่าอย่างใดอย่างหนึ่งเจ้าคะ

ตอบ ต้องอาศัยทั้ง ๒ อย่าง แต่ละท่านอาจจะมีความถนัดต่างกัน เจโตวิมุตติหมายถึงสมาธิ ปัญญาวิมุตติคือการพิจารณาเพื่อความรู้แจ้ง การจะบรรลุได้ต้องมีทั้งสมาธิและปัญญา บางท่านอาจจะเก่งทางด้านสมาธิ เช่นพระโมคคัลลาน์ ถ้าสอบก็ได้ ๑๐๐ คะแนนเต็ม แต่เวลาจะผ่านชั้นสมาธิไม่จำเป็นต้องได้ ๑๐๐ คะแนน เพียง ๕๐ คะแนนก็ผ่านแล้ว เพียง

ทำจิตให้สงบรวมลงก็พอ ไม่จำเป็นต้องได้อรูปฌาน ไม่จำเป็นต้องได้อิทธิฤทธิ์ เพียงทำจิตให้ได้ฌานที่ ๔ ก็พอ คือให้ตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขา พอออกมาแล้วก็เจริญปัญญาได้เลย บางท่านก็เก่งทางด้านปัญญา อย่างเช่นพระสารีบุตร เป็นพวกที่ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ จิตฟุ้งซ่านด้วยเรื่องอะไรก็พิจารณาด้วยปัญญา เช่นนั่งสมาธิทั้งคืน ต้องแยกแยะเวทนาออกจากจิตออกจากกาย จนจิตรวมลงเป็นสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมพุทโธๆ ไม่ต้องกำหนดดูลมหายใจ ท่านเก่งทางด้านปัญญาท่านใช้ปัญญาทำจิตให้สงบให้เป็นสมาธิเพื่อเป็นบาทเป็นฐานให้เจริญวิปัสสนาต่อไป พวกปัญญาวิมุตติจะบรรลุเร็วกว่า เจโตวิมุตติ เพราะตัวที่จะทำให้หลุดได้ก็คือปัญญา จะเก่งทางสมาธิขนาดไหนก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาก็จะติด เหมือนกับอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ที่ได้ทรงศึกษาด้วย ท่านเก่งทางด้านเจโตวิมุตติ แต่ยังไม่มีปัญญาวิมุตติ เพราะไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้มาสั่งสอนในสมัยนั้น ต้องอาศัยเจ้าชายสิทธัตถะมาตรัสรู้ก่อน ปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจึงปรากฏให้สัตว์โลกได้เจริญ

ถ้าเปรียบเทียบเจโตวิมุตติกับปัญญาวิมุตติ ก็เหมือนกับคนที่ถนัดซ้ายกับถนัดขวา คนที่เก่งทางด้านเจโตฯ จะได้สมาธิเร็วแต่จะช้าทางปัญญา คนที่ถนัดทางปัญญาก็ใช้ปัญญาพิจารณาทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ ต่อไป พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในขันธ์ ๕ ถ้าถามว่าการที่จะบรรลุธรรมได้นี้ จะต้องมีทั้งสมาธิทั้งปัญญา

หรือไม่ คำตอบก็คือต้องมี แต่ไม่จำเป็นต้องเจริญถึงขั้นอรูปฌาน ขั้นรูปฌานก็พอเพียงแล้ว แต่ถ้าเก่งก็จะได้อรูปฌานด้วย รู้วาระจิตของผู้อื่น รู้ว่าคนนี้ตายแล้วไปเกิดเป็นอะไรๆ เป็นต้น แต่พระอรหันต์จะไม่รู้อย่างนี้ทุกรูป สิ่งที่พระอรหันต์ทุกรูปรู้เหมือนกันก็คือการสิ้นของอาสวะ ของความโลภ ความโกรธ ความหลง อันนี้รู้เหมือนกันหมด แต่มีความสามารถทางสมาธิและทางปัญญาต่างกัน อย่างอาจารย์บางรูปไม่มีปัญญาสอนผู้อื่น สอนตัวท่านเองได้ มีปัญญาที่ทำให้หลุดพ้น ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงของตนได้ แต่ไม่มีความสามารถเผยแผ่ให้กับผู้อื่น

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระสารีบุตรให้เป็นอัครสาวกขวา เพราะเก่งทางด้านปัญญา ในบรรดาพระสาวกทั้งหมดไม่มีใครจะเทศน์เก่งเท่ากับพระสารีบุตร รองจากพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีใครจะเก่งเท่ากับพระสารีบุตร แต่ถ้าในทางอิทธิฤทธิ์ต่างๆ แล้ว ไม่มีใครเก่งเท่ากับพระโมคคัลลานŏ ซึ่งเก่งทางเจโตวิมุตติ พวกนี้จะได้สมาธิก่อน นั่งกำหนดพุทโธๆ ไป กำหนดดูลมหายใจไป จนจิตเป็นฌาน แล้วก็ออกมาเจริญปัญญา บางคนติดสมาธิเป็นปีๆ เลยก็มี แต่ถ้าเป็นพวกปัญญาจะไม่ติด พอใช้ปัญญาพิจารณาทำจิตให้สงบได้แล้ว พอออกมาจากความสงบก็จะพิจารณาต่อเลย พวกนี้จะบรรลุเร็ว สำเร็จเร็ว

ถาม พวกโยคีเป็นอย่างไรคะ

ตอบ พวกโยคีฤาษีชีไพรมีวิชาต่างๆ แต่ยังตกเป็นเครื่องมือของกิเลสอยู่ กิเลสเอามาใช้เป็นวิชามาร เพื่อให้ได้มาตามความโลภความอยากความโกรธของตน ถ้าโกรธก็ใช้ฤทธิ์เดชไปทำร้ายผู้อื่น ฤทธิ์เดชสมัยนี้ก็คือพวกอาวุธต่างๆ เป็นฤทธิ์เดชเหมือนกัน แต่ไม่ได้ออกมาจากใจโดยตรง เป็นเครื่องไม้เครื่องมือที่ใจผลิตขึ้นมา เอามาเข่นฆ่ากันทั้งนั้น ถ้าเป็นผู้ที่มีธรรมก็จะไม่เอามาใช้เข่นฆ่าผู้อื่น แต่เอามาปรามเอามาป้องกัน ไม่เอามาทำร้ายผู้อื่น จึงอย่าไปยินดีกับเรื่องฤทธิ์เดช คิดว่ามันเป็นของแถม เวลาไปจ่ายกับข้าวก็อย่าไปเอาแต่ของแถมจนลืมหิ้วกับข้าวกลับบ้าน ไปซื้อข้าวกับข้าวกับปลาแล้วได้ของแถมด้วย ก็เอามาได้ ไม่เป็นไร แต่อย่าทิ้งกับข้าวกับปลาก็แล้วกัน เอาแต่ของแถมอย่างเดียว เดี๋ยวก็อดตาย ถ้าไม่เจริญปัญญา ไม่พิจารณาไตรลักษณ์ ก็จะไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ จะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่องก็ต้องมีจิตที่สงบ มีสมาธิ ตั้งมั่นไม่วอกแวก ไม่ลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ

สมาธิและปัญญาจึงมีความจำเป็น ต้องเจริญสลับกันไปเหมือนการเดินที่ต้องใช้ทั้ง ๒ เท้า เท้าซ้ายและเท้าขวา สลับกันไป สมาธิและปัญญาก็เช่นเดียวกัน ทำจิตให้สงบแล้วพอถอนออกมาก็เจริญปัญญาต่อ พิจารณาจนจิตเหนื่อยหรือฟุ้งก็หยุด กลับมาทำสมาธิต่อ ออกจากสมาธิก็เจริญปัญญาต่อ สมาธิและปัญญาจะสนับสนุนกันถ้าใช้เท้าเดียวเดิน

จะเดินเร็วกว่าคนใช้ ๒ เท้าหรือไม่ ถ้ามี ๒ เท้าแต่ใช้เท้าเดียว ก็ต้องเขย่งไปกระโดดไปทีละก้าว ก็จะไปไม่ถึงไหน ถ้าใช้ ๒ เท้าเดินก็จะไปเร็ว สมาธิสนับสนุนปัญญา ปัญญาก็ทำให้จิตมีความหนักแน่น มีความสงบมั่นคงมากยิ่งขึ้น เพราะความไม่สงบวอกแวกหวั่นไหวของจิต ก็เกิดจากความหลงความเห็นผิดเป็นชอบ ความเห็นว่าเป็นตัวตน พอมีตัวมีตนแล้วก็เกิดความหวั่นไหวว่าจะเกิดอะไรกับตน ถ้าไม่มีตัวไม่มีตนก็จะไม่หวั่นไหว

จะเห็นไม่มีตัวตนได้ก็ต้องพิจารณาแยกแยะอยู่เรื่อยๆ เพราะตัวตนจะไปรวมอยู่ในร่างกายในอาการ ๓๒ จึงต้องแยกมันออกมา ทำลายมันให้มันแยกออกมา เป็นชิ้นส่วน เหมือนกับรถยนต์ แยกออกมาเป็นส่วนๆ จะเห็นว่าไม่ได้เป็นรถยนต์ เป็นเพียงชิ้นส่วนต่างๆ มีล้อมีเครื่องยนต์มีเบาะมีที่นั่งมีกระจก ฯลฯ ไม่ได้เป็นตัวเป็นตน พอมารวมกันก็เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา แล้วก็ไปยึดไปติดว่าเป็นตัวเป็นตน จะทำให้ได้ผลก็ต้องมีเวลามาก เป็นฆราวาสญาติโยมก็ทำได้ถ้าไม่มีธุระไม่มีภารกิจ เช่นเป็นแม่บ้านอยู่กับบ้านทั้งวัน ไม่ต้องออกไปทำงานทำการ ทำงานบ้านก็เป็นเหมือนเป็นพระนี่ ล้างถ้วยล้างชามก็พุทโธๆ ไป พิจารณาไป หุงข้าวก็พิจารณาไป ถ้าทำกิจตามลำพังคนเดียวไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ก็จะสามารถทำกิจภายในได้ แต่ถ้าต้องไปคุยไปสนทนาไปปรึกษาหารือกับผู้อื่นก็จะทำไม่ได้ เวลาพระธุดงค์พระป่าทำกิจจะไม่คุยกัน ลองสังเกตดู มีหน้าที่อะไรก็ทำไป ภายนอกก็ทำไป ภายในก็

ภาวนาไป โดยที่เราไม่รู้ว่ากำลังภาวนาอยู่ กำลังพิจารณาอยู่ ถ้าเป็นอาหารก็พิจารณาให้เห็นว่าเป็นปฏิกูล อาหารในบาตรเวลาเข้าไปในท้องแล้วเป็นอย่างไร เวลามันออกมาแล้วเป็นอย่างไร พอพิจารณาอย่างนั้นความยินดีในอาหารก็จะหายไป

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าจะให้ได้บรรลุธรรมใน ๗ ปี ต้องออกจากเรือนหรือไม่

ตอบ ไม่ออกจากเรือนก็ได้ แต่ต้องไม่หาความสุขจากรูปเสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ ต้องมักน้อยสันโดษ ต้องภาวนาทั้งวันทั้งคืน ยกเว้นเวลานอนหลับเท่านั้น ถ้าไม่เดินจงกรมก็นั่งสมาธิสลับกันไปทำอยู่สองอย่างนี้ แล้วก็อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ ฟังธรรมะสลับกันไป

ถาม พยายามทำให้เวลา ๒๔ ชั่วโมง เป็นสิ่งที่นอกธรรมะน้อยที่สุด

ตอบ อยู่แบบพระ ถึงแม้ต้องทำมาหากิน ก็ไม่ห่างไกลจากธรรมะ เวลาพระบิณฑบาต ท่านก็สอนให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว กับการบิณฑบาต หรือจะบริกรรมพุทโธไปก็ได้ เป็นฆราวาสก็ทำได้แต่ก็ยากหน่อย เพราะต้องคุยกัน พอคุยสติก็หลุดไปเลย ไหลไปกับเรื่องราวต่างๆ ถ้าเคยฝึกมาแล้วก็สามารถปฏิบัติได้ ถึงแม้จะคุยก็คุยด้วยสติ รู้ว่ากำลังคุยเรื่องอะไร เช่นคุยเรื่องงานเรื่องการ วันนี้จะทำอะไร พอคุยเสร็จก็กลับมาที่ธรรมะต่อ ทำงานก็ให้มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำ อย่างนี้ถือว่าอยู่ใกล้ธรรมะ ถ้าทำอย่างนี้จริงๆ ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า ไม่รู้จะทำไปทำไม เอาเงิน

ไปทำไม เที่ยวก็ไม่เที่ยว ถ้าต้องการธรรมะ ก็ไม่ต้องใช้เงินแล้ว ที่ยังต้องการเงิน เพราะต้องเอาไปเลี้ยงกิเลส ซื้อของที่กิเลสชอบ ไปดูไปฟังสุขภาพ ยังสมบูรณ์อยู่ ก็จะเฉยๆ ไม่รู้ว่ายึดติดหรือไม่ พอเวลาใกล้จะตายถึงรู้ว่ายึดติดหรือไม่ยึดติด ถ้ายึดติดก็จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับ พอปล่อยวางได้ตัดได้ จะตายก็ตาย ก็จะเบาสบาย การปฏิบัติจึงต้องอาศัยเหตุการณ์และสถานที่ ที่จะกระตุ้นให้เลือกระหว่างการปล่อยวางกับการยึดติด ถ้าไม่แน่ใจว่าปล่อยวางได้จริง หรือไม่ ก็ต้องไปอยู่ตามป่าตามเขา ที่พระปฏิบัติต้องไปอยู่ตามป่าตามเขา เพราะต้องการพิสูจน์ว่าปล่อยร่างกายได้จริงหรือไม่ ต้องไปอยู่ใกล้เสือ พอเสือร้องขึ้นมาใจยังเฉยอยู่หรือไม่ ถ้าใจสั่นแสดงว่ายังไม่ปล่อย ถ้าปล่อยแล้วต้องเฉย

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม อย่างพวกเรานี่มีโอกาสจะบรรลุโสดาบันไหมคะ

ตอบ มีทุกคน ไม่ได้อยู่ที่เพศ ไม่ได้อยู่ที่วัย อยู่ที่ปฏิบัติได้หรือไม่ได้

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ท่านอาจารย์พอจะรู้ไหมคะว่าคนไหนบรรลุโสดาบันแล้ว

ตอบ คุยกันก็รู้ ถ้าเราบรรลุเขาก็บรรลุ คุยกันก็รู้ เหมือนคนที่เคยไปเที่ยวฮ่องกงแล้ว พูดปั๊บก็รู้เลย แต่ถ้าไม่เคยไปมา เขาเล่าให้ฟังเราก็ไม่รู้ว่าเขาไปมาหรือเปล่า การที่จะรู้ว่าคนมีภูมิธรรมสูงกว่าเราหรือไม่ ส่วนหนึ่งก็อยู่ที่เรา ถ้าเรานำเอาสิ่งที่เขาสอนมาปฏิบัติ จนรู้เห็นตามที่เขาพูด เราก็รู้ว่าเขามีภูมิธรรมสูงกว่า สามารถสอนให้เราเห็นในสิ่งที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน นี่คือวิธีพิสูจน์ว่ารู้จริงหรือ

ไม่ เราต้องปฏิบัติ ถ้าไม่เช่นนั้นก็ต้องรอเวลาตาย ดูว่ากระดูกจะกลายเป็นพระธาตุหรือไม่ เมื่อเราไม่สามารถพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ เราจะทำอย่างไร ก็ต้องรอดูกระดูก

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เราจะรู้ความก้าวหน้าด้วยตัวเราเองใช่ไหมคะว่าเราก้าวหน้าขึ้น

ตอบ ใช่ ถ้านั่งสมาธิไม่ได้ นั่งสวดมนต์ได้ไหม สวดมนต์ไปก่อนทีละครึ่งชั่วโมง นั่งสวดไปก่อน ต่อไปก็จะนั่งได้เอง

ถาม เราประเมินตัวเองได้อย่างไรว่าการภาวนาเราดีขึ้น

ตอบ ความสงบ ความหนักแน่น ความอิ่มเอิบ ที่เกิดจากความสงบนี้แหละที่จะเป็นตัววัดผล ถ้าจิตจะไม่รู้สึกอะไร รู้สึกเฉยๆ หนักแน่นกว่าเมื่อก่อน ก็แสดงว่าได้ขยับก้าวหน้า เมื่อก่อนใครพูดอะไรนิด ทำอะไรหน่อย ก็ปุ๊บขึ้นมาเลย แต่ตอนนี้มีสติมีสมาธิคอยถ่วงคอยดึงไว้ จิตมีความหนักแน่นมากขึ้น ไม่ค่อยจะไปมีปฏิกิริยากับเรื่องราวต่างๆ มากนัก

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ผลของภาวนาจะสะสมไปหรือเปล่า

ตอบ สะสมไปเรื่อยๆ ไม่หายไป พัฒนาไปเรื่อยๆ เป็นความชำนาญเหมือนหัดพิมพ์ดีด หัดพิมพ์ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็พิมพ์เร็วขึ้นๆ ชำนาญขึ้น ต่อไปไม่ต้องคิดเลย เป็นไปโดยอัตโนมัติ

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

นิมิต

นิมิต

นิมิตก็เหมือนกับดูหนังละคร ดูแล้วมันก็ติด ไม่ก้าวหน้า ไม่เป็นวิปัสสนา ไม่ทำให้เกิดปัญญา ไม่ปล่อยวาง เวลาจิตไปเผชิญกับความทุกข์ จะไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เพราะไม่มีปัญญา

บางคนมีนิมิตปรากฏเกิดขึ้นเยอะเวลาภาวนา แต่บางคนไม่เกิดเลย ท่านว่ามันเป็นเหมือนนิสัย เคยสะสมมา จิตแต่ละดวงได้เคยฝึกเคยเรียนอะไรมาต่างกัน ต่างลัทธิ ต่างครู ต่างอาจารย์กัน ชาตินี้เราเกิดมาได้เจอพระพุทธศาสนา เราก็เรียนทางพุทธศาสนา ชาติก่อนอาจเจอศาสนาที่สอนให้บำเพ็ญเพื่อนิมิตก็ได้

ถาม เผอิญมีโยมที่มาปฏิบัติเขามีปัญหาอยู่หน่อย คือในการปฏิบัติของเขาขณะนี้ก้าวหน้าขึ้น แต่ว่าเกิดนิมิตขึ้นมากมาย แล้วเขารู้สึกพอใจในนิมิตมาก เพราะเป็นนิมิตในทางดี

ตอบ นิมิตก็เหมือนกับดูหนังดูละคร ดูแล้วมันก็ติด ไม่ก้าวหน้า ไม่เป็นวิปัสสนา ไม่ทำให้เกิดปัญญา ไม่ปล่อยวาง เวลาจิตไปเผชิญกับความทุกข์ จะไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เพราะไม่มีปัญญา

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เขาสงสัยว่านิมิตที่เกิดขึ้นเมื่อจิตรวมลงแล้ว เป็นสิ่งที่เขาเคยผ่านมาใช่หรือเปล่า เช่นเห็นพระพุทธเจ้าบ้าง หรืออะไรอย่างนี้ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีกับเขา

ตอบ มันดีแต่ไม่เป็นประโยชน์แก่การตัดภพตัดชาติ การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตก็ได้ แต่ไม่ได้ทำให้อนาคตของเราดีขึ้น คุณแม่แก้วก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน คุณแม่แก้วนับถือหลวงตาเป็นอาจารย์ ท่านพยายามสอนคุณแม่แก้วให้ละนิมิต เพราะคุณแม่แก้วจะชอบไปรับรู้เรื่องต่างๆ

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม จะบอกให้เขาละนิมิตโดยวิธีใด

ตอบ พิจารณาด้วยปัญญาว่าไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าต้องการพัฒนาจิตใจไปสู่อริยภูมิ สู่มรรคผลนิพพาน ก็ต้องปล่อยไปก่อน ไม่ต้องกลัวว่ามันจะหายไป มันอยู่กับเรา เมื่อได้บรรลุถึงจุดสูงสุดแล้ว ก็จะมาปรากฏให้เห็นเหมือนเดิม ตอนนั้นจะมี

ความรู้ความสามารถที่จะวินิจฉัยได้อย่างถูกต้อง สามารถเอาไปใช้ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ได้ แต่ตอนนี้ถ้าไปยุ่งเกี่ยวแล้ว จะไม่ทำงานที่ต้องทำ คือทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจ เหมือนกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย แทนที่จะเรียนหนังสือ กลับไปทำกิจกรรม การเรียนก็เลยไม่ดี ไม่ได้ขึ้นชั้น เรียนไม่จบ นิมิตพวกนี้ก็เป็นเหมือนกิจกรรม ไม่ใช่วิชาหลัก ถ้าไปยุ่งเกี่ยวกับมัน ไปสนใจ รู้ไปก็เท่านั้น ไม่ได้ทำให้กิเลส คือความโลภความโกรธความหลง เบาบางหรือหมดไปได้ หลวงตาจึงต้องใช้ไม้เด็ดกับคุณแม่แก้ว บอกว่าถ้าไม่เลิกก็ไม่ต้องเป็นครูเป็นอาจารย์เป็นลูกศิษย์กัน คุณแม่แก้วก็เลยเลิกยุ่งกับนิมิตไปทำงานด้านวิปัสสนาทันที พิจารณากาย พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ พิจารณาอวิชชาจนหลุดพ้น ทีนี้จะมีนิมิตมากน้อยก็ไม่เป็นปัญหา คนที่ยังไม่หลุดพ้นก็เหมือนกับคนที่ติดอยู่ในคุก ไปดีใจกับการดูโทรทัศน์ทำไม รอไปดูข้างนอกไม่ดีกว่าหรือ เพราะจะไปทำอย่างอื่นก็ทำได้ อยู่ในคุกก็ได้แต่ดูโทรทัศน์ จะไปเที่ยวที่นั่นที่นี่ก็ไปไม่ได้ ก็ต้องเลือกเอา

•••••••••••••••••••

ถาม ถ้านิมิตที่ได้พบได้เห็นนี้ เราเอามาพิจารณาเป็นข้ออรรถข้อธรรม น้อมเข้าหาตัวเอง จะใช้ได้ไหมครับ จะถือว่าติดนิมิตหรือไม่

ตอบ ถ้าน้อมเข้ามาได้ก็ดี เช่นเห็นเรานอนตาย เห็นคนไปงานศพ

เรา เห็นตัวเราอยู่ในโลง ถูกเผาในเมรุ เอามาระลึกอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ก็จะเป็นมรณานุสติ จะทำให้กล้าหาญ ไม่หวั่นไหวต่อการฌาปนกิจของร่างกาย เพราะใจไม่ได้ถูกเผาไปด้วย เพียงแต่หลงคิดว่าใจเป็นร่างกาย พอร่างกายต้องถูกเผาใจก็วุ่นวาย ทั้งๆ ที่ตัวที่จะถูกเผาไม่ได้วุ่นวายเลย แต่ตัวที่ไม่ถูกเผากลับวุ่นวาย เพราะไม่มีวิปัสสนา ไม่เห็นความจริง ว่าร่างกายจะต้องถูกเผาหรือฝังดินสักวันหนึ่ง ต้องตายแน่ๆ ให้พยายามนึกถึงภาพนี้อยู่เรื่อยๆ ให้ใจชินกับความตาย จะได้ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว ตัดวิภวตัณหาได้ คือความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เมื่อรู้ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่มีทางที่จะฝืนได้ เหมือนกับว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เรายืมเขามาเดี๋ยวยมบาลก็จะมาขอเอาคืน ก็เอาไปซิ เหมือนรถบริษัทเวลาเขามาเอาคืนก็คืนเขาไป เพราะรู้ว่าไม่ใช่ของเรา ร่างกายก็ไม่ใช่ของเราเหมือนกัน เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พอถึงเวลาธาตุก็มาเอาคืนไป ไม่เป็นอย่างอื่น จะพิจารณาหรือไม่พิจารณาก็ต้องคืนเขาไป ถ้าพิจารณาก็จะสบายใจ ไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน ถ้าไม่พิจารณาก็จะกินไม่ได้นอนไม่หลับ แม้แต่ร่างกายของคนอื่น ของพ่อของแม่ก็วุ่นวายได้เหมือนกัน

ถาม เพื่อนเขาก็บอกว่าตอนที่เขามาปฏิบัติอยู่ที่วัดนี่เขาได้ฝันไป ว่าคนที่มาปรากฏมาขอส่วนบุญ แต่ท่านอาจารย์ก็บอกไม่ให้ไปสนใจ เมื่อเขากลับไปก็ใส่บาตรให้ แต่คนนี้ยังตามเขาไปถึงที่บ้าน

ตอบ ความจริงมันอยู่ในจิตเราเอง พอมาที่นี่มันก็โผล่ออกมา สถานที่เป็นเหตุทำให้มันโผล่ออกมา เขาไม่ได้อยู่ที่นี่หรอก เขาอยู่ในจิตจิตใต้สำนึกของโยม เพียงแต่อาศัยสถานที่ทำให้โผล่ขึ้นมา เวลาไปอยู่ที่เปลี่ยวๆ ที่น่ากลัว ของพวกนี้ที่ฝังลึกอยู่ในใจของเรา ก็จะโผล่ขึ้นมา

ถาม แต่ไม่ได้หมายความว่าเขามาติดกับเราจริงๆ

ตอบ ก็เป็นได้ ๒ อย่าง คือ ๑. เป็นอุปาทาน เราเคยมีความผูกพันกับคนๆ นี้มาก่อน ก็เลยฝังลึกอยู่ในใจเรา หรือ ๒. เป็นสัมภเวสีมาขอส่วนบุญ ส่วนใหญ่จะมาจากอุปาทานมากกว่า

ถาม ทีนี้เราจะแยกแยะได้ยังไงคะว่าอะไรเป็นอะไร

ตอบ ถ้าเราแยกไม่เป็น ก็ทำบุญกรวดน้ำไปให้เขาก็แล้วกัน เพื่อความสบายใจของเรา พอเราทำแล้วหายไป ก็อาจจะอยู่ในใจของเราเมื่อทำแล้วทำให้ใจของเราสงบ เขาก็ไม่กลับมาเยือนเราอีก ความจริงถ้าเขามา ก็ไม่เห็นเป็นไร เป็นเรื่องปกติธรรมดาพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ทุกอย่างเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา นี่เรากำลังเกิดวิภวตัณหา เกิดความรังเกียจ

ก็เลยเกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเรายอมรับเขา ต้อนรับเขาเหมือนเป็นเพื่อน อาจจะเป็นแฟนเก่าของเราในอดีตก็ได้ แฟนเก่ามาเยี่ยมจะเป็นอะไรไป

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม บางคนมีนิมิตปรากฏเกิดขึ้นเยอะเวลาภาวนา แต่บางคนไม่เกิดเลย ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น

ตอบ ท่านว่ามันเป็นเหมือนนิสัย เคยสะสมมา จิตแต่ละดวงได้เคยฝึกเคยเรียนอะไรมาต่างกัน ต่างลัทธิต่างครู ต่างอาจารย์กัน ชาตินี้เราเกิดมาได้เจอพระพุทธศาสนา เราก็เรียนทางพุทธศาสนา ชาติก่อนอาจเจอศาสนาที่สอนให้บำเพ็ญเพื่อนิมิตก็ได้ เมื่อเช้านี้มีคนมาเล่าว่ามีหนังสือเล่มหนึ่งสอนให้นั่งตัวลอย ก็ทำได้ นั่งสมาธิทำให้ตัวลอยได้ก็มี หลวงปู่เสาร์ท่านนั่งแล้ว ตัวท่านก็ลอยขึ้นมา เพราะเคยฝึกมาก่อนในอดีต แต่คงจะเป็นคนส่วนน้อยที่สนใจเรื่องเหล่านี้ ส่วนใหญ่คงไม่ค่อยสนใจเท่าไหร่ เวลานั่งสมาธิจึงไม่ค่อยมีอะไรพิเศษปรากฏขึ้นมา นั่งแล้วก็สงบนิ่งไปเท่านั้น

เราจึงไม่ควรเอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นมาตรฐาน เพราะแต่ละคนมีวาสนาไม่เหมือนกัน บางคนมีตาทิพย์ ติดต่อกับพวกกายทิพย์ได้ อย่างคุณแม่แก้วเป็นต้น บางคนระลึกชาติได้ บางคนอ่านจิตใจของผู้อื่นได้ เช่นหลวงปู่มั่น ท่านได้หลายอย่าง สนทนากับพวกเทวดาก็ได้ ส่วนใหญ่ถ้าเป็นพวกปัญญาอบรมสมาธิมักจะไม่ค่อยมีเรื่องเหล่านี้ พวกปัญญาวิมุตติจะไม่ค่อยมีอิทธิฤทธิ์เท่าไหร่ ไม่เหมือนพวกเจโตวิมุตติที่เก่ง

ทางฌานทางสมาธิ ที่มักจะได้อิทธิฤทธิ์ต่างๆ ถ้าเป็นพวกปัญญาวิมุตติ ก็จะไม่ค่อยได้อิทธิฤทธิ์กัน เช่นพระสารีบุตรไม่เคยได้ยินว่าท่านมีอิทธิฤทธิ์อะไรเลย แต่ท่านเก่งมากทางด้านปัญญา คือรองจากพระพุทธเจ้าเลย เรื่องการแสดงธรรมไม่มีใครฉลาดแหลมคม มีความสามารถแสดงได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน เพราะเป็นจริตนิสัยของแต่ละคน เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ก็เป็นเหมือนมือซ้ายกับมือขวา การปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น ต้องมีทั้งเจโตฯ คือมีสมาธิ และปัญญาฯ คือวิปัสสนา ถึงจะหลุดพ้นได้ เช่นเดียวกับเวลาที่เราทำอะไรก็ต้องใช้ทั้งมือขวาและมือซ้าย แต่เราอาจจะถนัดมือขวามากกว่ามือซ้าย หรือมือซ้ายมากกว่ามือขวา เราเก่งทางด้านหนึ่ง แต่อีกท่านอาจจะเก่งในอีกด้านหนึ่ง

ถ้าเก่งทางด้านสมาธิกว่าทางด้านปัญญา ก็จะได้สมาธิง่ายแต่จะได้ปัญญาช้า ถ้าเก่งทางด้านปัญญา ก็อาจจะทำจิตให้สงบนิ่งด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาทำจิตให้สงบพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล จนปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ ได้ จิตจึงจะสงบตัวลง พอสงบแล้วก็ก้าวขึ้นสู่การพิจารณา**ขันธ์ ๕** พิจารณา**รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยตรง แต่ช่วงที่พยายามทำให้จิตสงบก็ต้องตัดความผูกพันกับเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อความสงบก่อน เช่นคิดเรื่องลูก เรื่องภรรยา เรื่องสามี เรื่องงานเรื่องการต่างๆ ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปสกัดจนปล่อยวางได้ เมื่อปล่อยวางแล้วจิตก็สงบตัวลง พอออกจากความสงบ

แล้ว เราก็บังคับจิตให้คิดไปทางที่เราต้องการให้มันคิด คือพิจารณาการเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายเป็นต้น นี่เป็นแนวทางของพวกปัญญาวิมุตติ จะใช้ปัญญาไปตลอดสาย แต่พวกที่เป็นเจโตวิมุตติ ในเบื้องต้นจะบริกรรมพุทโธๆ จนจิตรวมลง อย่างคุณแม่แก้วพอรวมลงแล้วไม่อยู่นิ่ง แต่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็จะติดอยู่ตรงนั้น จะไปไม่ถึงไหน ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์มาสอนให้เลิกสนใจกับเรื่องต่างๆ ที่เกิดจากการนั่งสมาธิ ให้จิตสงบนิ่งจนกว่าจะถอนออกมาเองแล้วค่อยออกพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาในขันธ์ ๕ ต่อไป

ในหนังสือมุตโตทัยของหลวงปู่มั่นก็แสดงไว้ว่า เจโตวิมุตติกับปัญญาวิมุตติเป็นของคู่กัน ไม่ได้แยกกันอย่างที่คนบางคนเข้าใจ บางคนคิดว่าสามารถบรรลุวิมุตติได้ด้วยเจโตวิมุตติเพียงอย่างเดียว ก็เหมือนพวกฤๅษีชีไพรที่ได้ฌานสมาบัติแต่ยังไม่ได้วิปัสสนา บางคนก็คิดว่าสามารถบรรลุวิมุตติความหลุดพ้นด้วยปัญญาวิมุตติเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องมีสมาธิก็ได้ อย่างนี้ก็ไม่ถูก เป็นการใช้ปัญญาทำจิตให้มีสมาธิก่อนให้สงบให้ตั้งมั่นก่อน แล้วถึงค่อยไปพิจารณาขันธ์ ๕ ในลำดับต่อไป เจโตวิมุตติกับปัญญาวิมุตติต้องไปด้วยกัน ศีลสมาธิปัญญาแยกกันไม่ได้ เพียงแต่การดำเนินอาจจะมีหนักเบาต่างกันไปตามวาสนาบารมี ตามความถนัดของแต่ละคน บางคนไม่เข้าใจ คิดว่ากำหนดรู้ไปเรื่อยๆแล้วก็ใช้ได้ ไม่เคย

ทำจิตให้สงบเลย ก็ได้แต่การเจริญสติ ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังคิดอะไรอยู่ แต่เวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดความโลภขึ้นมา ความโกรธขึ้นมา ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร รู้อยู่แต่ก็ดับไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาเข้าไปดับ ต้องเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่ทำให้โลภ ทำให้โกรธ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์หมด แต่เราไม่เห็นมัน พอเห็นเงินกองหนึ่งใจก็ร้อนไปหมด คิดว่าจะได้ความสุข ได้เงินมาแล้วจะมีความสุข แต่ไม่เห็นว่าเป็นความทุกข์ ทุกข์เพราะกระวนกระวาย ถ้าตัดใจได้ก็ไม่อยากได้แล้ว ความกระวนกระวายกระสับกระส่ายก็จะหายไป อยู่เฉยๆ ได้จะได้ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ได้มาก็เท่านั้น ความสุขไม่เพิ่มขึ้น มีแต่ความทุกข์ที่เพิ่มขึ้น

เพราะถ้ายังหลงก็จะไปยึดไปติด ไปรักไปหวงไปห่วง เวลาจากกันก็ร้องห่มร้องไห้เสียอกเสียใจ เป็นผลที่ได้จากการได้สิ่งต่างๆ มา แต่ไม่คิดกันไม่พิจารณากัน ไม่เห็นกัน ทางของการหลุดพ้นจึงหนีไม่พ้น **ศีลสมาธิปัญญา** ซึ่งย่อส่วนมาจากมรรค ๘ นั่นเอง **ศีล**คืออะไร ก็คือ **สัมมากัมมันตะ** การการกระทำชอบ **สัมมาวาจา** การพูดชอบ **สัมมาอาชีโว** อาชีพที่ชอบ **สมาธิ**ก็คือ **สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ **สัมมาสติ** การตั้งสติชอบ **สัมมาสมาธิ** การทำจิตให้ตั้งมั่นให้สงบให้นิ่ง ไม่ให้ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ถ้าจิตรวมลงแล้วออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ เรียกว่า**มิจฉาสมาธิ** ไม่ใช่สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิต้องอยู่ในองค์ฌาน ที่มีวิตกวิจารณ์ปีติสุข แล้วก็ขยับลึกเข้าไปจนเหลือแต่อุเบกขา ไม่ใช่พอจิตรวมลงแล้ว

ก็ออกไปเที่ยว ไปเห็นคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอออกมาจากสมาธิแบบนี้จิตจะไม่มีกำลัง เหมือนกับเวลานอนหลับไม่สนิทแล้วฝันไป พอตื่นขึ้นมาจะไม่สดชื่น ไม่มีกำลังเหมือนกับไม่ได้พักผ่อน จิตก็เช่นเดียวกัน เวลาเข้าสมาธิแล้วไม่นิ่ง ก็จะไม่ได้พัก ไม่ได้ชาร์จร์แบตเตอร์รี่ หมดแรงไปกับการรับรู้เรื่องราวต่างๆ เป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ จิตต้องสงบนิ่งเป็น **เอกัคคตารมณ์** เป็น**อุเบกขา** ถ้าเวลานั่งแล้วจิตออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็ต้องดึงจิตกลับมา อย่าปล่อยให้จิตออกไป ดึงกลับมาสู่ตัวเรา ดึงกลับมาหาพุทโธๆ ไม่เช่นนั้นจะติดเป็นนิสัย พอสงบปั๊บก็จะออกไปรับรู้ จะติดอยู่ในสมาธิแบบนี้

ไม่ก้าวขึ้นไปสู่ขั้นปัญญา คือ**สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปโป** ความคิดความดำริชอบ เห็นอย่างไรจึงเรียกว่าเห็นชอบ ก็เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา นี้ก็เห็นชอบแล้ว เวลาเห็นอะไรเป็นอนิจจังเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ก็เห็นชอบ พอเห็นชอบแล้วก็มีความดำริชอบ เมื่อเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจะไปเอามันมาทำไม ไปอยากได้มันมาทำไม ไปยึดไปติดมันทำไม ก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้วจิตก็หลุดพ้น ไม่ว่าจะเรียกว่ามรรค ๘ หรือศีลสมาธิปัญญา หรือทานศีลภาวนา ก็เป็นมรรคเหมือนกัน ต่างที่ฐานะของผู้ปฏิบัติ เรื่องทานศีลภาวนาจะเหมาะกับญาติโยม เพราะยังมีทรัพย์สมบัติเงินทองอยู่ ต้องทำให้จนก่อน แต่พระนี่จนแล้วก็เลยไม่ต้องมีทาน พระมีแต่ศีลสมาธิปัญญา เพราะในทานศีลภาวนาก็มี

สมาธิปัญญาอยู่ในองค์ภาวนาอยู่แล้ว จึงเหมือนกันหมด เพียงแต่เวลาแสดงธรรมทรงแสดงให้เหมาะกับกาลเทศะ เหมาะกับบุคคลที่ฟัง เหมือนกับหมอที่ให้ยาคนไข้ คนไข้เป็นโรคเหมือนกัน แต่ถ้าเป็นเด็กก็ให้ยาน้ำหวานๆ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็ฉีดยาเลย ก็เป็นยาที่เข้าไปรักษาโรคชนิดเดียวกัน แต่วิธีให้ยาแตกต่างกัน ตอนที่พระพุทธเจ้าให้ยาฆราวาสญาติโยมกับให้ยาบรรพชิตนักบวช จึงไม่เหมือนกัน เวลาที่หลวงตาเทศน์ให้ญาติโยมฟัง กับเทศน์ให้พระฟังก็ไม่เหมือนกัน ลองไปฟังเทศน์ที่ท่านเทศน์ให้พระฟังดู เหมือนกับท่านเคี่ยวเข็ญ ทุบตี เตะต่อยพระเณร แต่กับญาติโยมจะเทศน์แบบเบาๆ เพราะเป็นเพศที่อ่อนไหวง่าย พูดอะไรแรงๆ แล้ว เดี๋ยวจะหนีกระเจิงไปหมด การหลุดพ้นจึงอยู่ตรงมรรคเป็นหลัก มรรคต้องเจริญให้มาก สรุปแล้วก็ต้องกลับมาปฏิบัติอย่างที่เรากำลังทำกันอยู่นี้แหละ ไม่มีข้อแก้ตัว ถ้าแก้ตัวก็แสดงว่าโง่เต็มที่ มีทางหลุดพ้นแล้วยังจะดิ้นหนีไปอีก ถ้าเป็นปลาก็เหมือนกับจะปล่อยลงทะเลอยู่แล้ว แต่ก็ยังอุตส่าห์ดิ้นกลับเข้าไปอยู่ในหม้อแกงอีก

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้ามีสติตอนภาวนา รู้อยู่กับลม แล้วเห็นนิมิต ลมยังมีอยู่

ตอบ ถ้าใช้ลมเป็นอารมณ์ ก็ต้องเห็นลมเป็นธรรมดา

ถาม มีภาพปรากฏอยู่แล้วเราก็เห็น คือสงสัยว่าเกิดได้อย่างไร แต่มีลมเป็นตัวบอกว่ายังมีสติอยู่ ไม่เคยเจออย่างนี้มาก่อน พอมาเจอมันเกิดตกใจ พอตกใจมันกลับมาที่ลมแล้วลมก็บอกว่ายังมีสติอยู่

ตอบ ก็แสดงว่ายังมีสติอยู่ ถ้าไม่มีสติก็อาจจะตามภาพนั้นไปก็ได้ อาจจะมีความตื่นเต้นหวาดกลัว หรือดีใจก็ได้ แล้วเพลินไปกับมัน ถ้าอย่างนั้นก็แสดงว่าไม่มีสติแล้ว อย่างเณรที่นั่งแล้วเห็นดวงแก้ว ก็ตามดวงแก้วไป พอลืมตาขึ้นมาก็ไปอยู่บนต้นไม้ ไม่รู้ว่าขึ้นไปได้อย่างไร เพราะตามดวงแก้วนั้นไป อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสติ เวลาภาวนาพุทโธก็ให้อยู่กับพุทโธ กำหนดลมก็ให้อยู่กับลม เวลาอะไรมาแทรกก็ต้องรู้ แล้วก็ปล่อยวาง กลับมาหาลมหาพุทโธต่อ

ถาม คือเหมือนมี ๒ สิ่งสลับไปสลับมาใช่ไหมครับท่านอาจารย์ เราต้องจับให้เหลืออันเดียว คือที่ลมเท่านั้นเองใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ ตอนต้นจิตจะวิ่งไปวิ่งมา

ถาม แต่ตอนนั้นมันจะไม่รู้อะไร แสดงว่าจิตรวมเป็นหนึ่งใช่ไหมครับ

ตอบ ครึ่งหลับครึ่งตื่นมากกว่า

ถาม แต่มันรู้เรื่องลมครับ พอรู้ลมก็พยายามกลับมา

ตอบ พยายามยึดติดกับลมไปเรื่อยๆ ลมจะพาไปสู่ความสงบ อย่างอื่นไม่ทำให้สงบ

ถาม แล้วตอนหลังผมเปลี่ยนมาเป็นเพ่งที่หน้าผากแทน ทีนี้กลับหนักครับ มันหนักมากๆ เลย ตึงไปหมดเลย

ตอบ อาจจะไม่ถูกก็ได้

ถาม กลับมาใช้ลม

ตอบ ถ้าทำไปแล้วรู้สึกเครียดไปหมด แสดงว่าไม่ถูกกับจริต เหมือนกินอาหารที่ไม่ชอบ จะกลืนแต่ละคำนี่ลำบากมาก จิตมีปฏิกิริยาต่อต้าน ร่างกายไม่รู้เรื่องอะไร จิตเป็นตัวรู้ ถ้าชอบก็จะกินอย่างเอร็ดอร่อย อย่างง่ายดาย ถ้าไม่ชอบก็จะกินอย่างพะอืดพะอม การภาวนาก็เหมือนกัน ถ้าใช้กรรมฐานที่ไม่ถูกกับจริต จะรู้สึกไม่ดี ก็อย่าไปฝืน

นิวรณ์

นิวรณ์

อุปสรรคที่กีดขวางความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมมีอยู่ ๕ ประการ เรียกว่า**นิวรณ์ ๕** เป็นอารมณ์ภายในใจของผู้ปฏิบัติที่ทำให้การปฏิบัติ เช่น การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การนั่งสมาธิ การเจริญวิปัสสนาเป็นไปด้วยความลำบากยากเย็น จึงควรทำความรู้จักว่าอุปสรรคเหล่านี้มีอะไรบ้าง และจะกำจัดได้ด้วยวิธีใด นิวรณ์ ๕ ได้แก่ **๑. กามฉันทะ** ความพอใจในกามสุข **๒. พยาบาท** ความคิดร้ายต่อผู้อื่น **๓. ถีนมิทธะ** ความหดหู่เซื่องซึม **๔. อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ **๕. วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย

ถาม เวลาภาวนานี่ เป็นปัญหามากสำหรับเราก็คือตัวนิวรณ์ ตัวแห่งความฟุ้งซ่านนี่ มันเป็นปัญหามาก ทำให้มันไม่ลงสักที

ตอบ มันเหมือนกันทุกคน อยู่ที่เราจะมีความพยายามมากน้อยเพียงไรมากกว่า ถ้ามี**อิทธิบาท ๔** มี**ฉันทะ**ความพอใจ ความชอบใจที่จะทำแล้ว **วิริยะ**ความขยันหมั่นเพียรก็จะตามมา ความอดทนจะตามมา ความยากก็ยากเหมือนกันทุกคน แต่ถ้ามีความพยายามมีความอดทนแล้วเดี๋ยวความยากก็กลายเป็นความง่ายเอง มันยากตอนเริ่มต้น พอทำไปได้แล้ว ก็จะมีตัวผลักดันให้ไปได้เรื่อยๆ สิ่งที่เราขาดก็คืออิทธิบาท ๔ เป็นหลัก ขาดฉันทะความยินดี ขาดวิริยะความเพียร เวลาให้นั่งสมาธิไม่ค่อยยินดีเหมือนกับเวลาไปเที่ยว ไปเที่ยวนี่มันง่ายกว่านั่งสมาธิเหมือนกับเดินขึ้นเขากับเดินลงเขา เดินขึ้นเขามันยากมันเหนื่อย ถ้าไม่พยายามจริงๆ จะไปไม่ถึงยอด คนโบราณจึงเชื่อกันว่า เวลาเดินขึ้นไปกราบพระพุทธบาทที่ต้องขึ้นบันไดหลายร้อยขั้นจะได้บุญมากๆ คือบุญที่เกิดจากวิริยะ ความเพียรพยายาม

การทำสิ่งที่เราไม่ชอบ จะรู้สึกยาก ใจเราไม่ค่อยชอบทำเรื่องบุญเรื่องกุศลสักเท่าไร แต่ถ้าเป็นเรื่องอกุศลเรื่องเที่ยวแล้วเราจะชอบกัน เราจึงต้องฝืนทำไปก่อน เมื่อทำได้ผลแล้ว ก็จะมีความพอใจที่จะทำให้มากยิ่งๆ ขึ้นไป เหมือนกับเวลาทำมาค้าขาย ถ้ามีแต่ขาดทุน ก็ไม่อยากจะทำ ไม่ได้กำไรก็ท้อแท้ แต่ถ้าได้กำไรก็จะมีกำลังจิตกำลังใจ การปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำไปแล้วไม่เห็นผลเลย ก็ไม่รู้จะทำไปทำไม ทำไป

สักพักก็หมดกำลังใจ ส่วนหนึ่งก็อาจจะเป็นเพราะไม่เข้าใจว่า การทำบุญนี้ทำเพื่ออะไร ถ้ารู้ว่าทำเพื่อความสงบสุขของใจ ผลที่แท้จริงควรสัมผัสได้ด้วยใจของเรา แต่บางทีเราไม่รู้ เราคิดว่าเราควรจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้กลับมา คิดไปถึงชาติหน้าภพหน้าโน่น มันก็ไกลเกินไป แล้วก็ไม่รู้ว่าจะได้จริงหรือไม่

คนที่ภาวนาได้เร็วก็เพราะเขามีทานมีศีลอยู่แล้ว ไม่มีความโลภอยากจะได้อะไรมากมาย พอมีพอกิน ถึงแม้ไม่มีเงินทองมากก็ยังให้ทาน ถ้าเป็นพระก็ไม่ได้ให้ทานแล้ว เวลาออกบวชก็สละหมดแล้ว สละโอกาสที่จะร่ำรวยก็สละไปแล้ว ไม่ไปแสวงหาเงินหาทองอีกต่อไป แล้วก็หันมารักษาศีลให้บริสุทธิ์ ภาวนาให้เกิดสมาธิและปัญญา ศีลเป็นเครื่องสนับสนุนสมาธิ สมาธิสนับสนุนปัญญา ปัญญาสนับสนุนให้จิตหลุดพ้น เป็นขั้นเป็นตอนไป ถ้ามีทาน มีศีล มีสมาธิไม่มีปัญญาก็ไม่หลุดพ้น ก็ได้แต่ทำจิตให้สงบ ทำให้กิเลสสงบตัวลง แต่ไม่ตาย เหมือนกับหินทับหญ้า พอสมาธิเสื่อมไป กิเลสก็ออกมาแสดงตัวอีก

ต้องอาศัยปัญญา คือไตรลักษณ์นี่แหละ เวลาอยากจะได้อะไรก็พิจารณาว่าเอาไปทำไม เดี๋ยวก็ต้องทุกข์กับมัน ได้อะไรมาแต่ละอย่าง สมบัติแต่ละชิ้น ก็ต้องคอยดูแลรักษา ก็เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง เวลาเสียไปหายไปก็เป็นความทุกข์อีกอย่างหนึ่ง เป็นความทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่มีความจำเป็นก็อย่าไปเอามา ถ้ามีความจำเป็นเพราะต้องเอามาทำมาหากินเลี้ยง

ปากเลี้ยงท้อง ก็ไม่เป็นไร ก็ใช้มันไป ดูแลรักษาไป เสียก็ซื้อใหม่ได้ เพราะเป็นตัวสร้างรายได้ให้กับเรา แต่ถ้าเป็นตัวที่มาสร้างรายจ่ายให้โดยถ่ายเดียว เอามาทำไม เช่นโทรศัพท์มือถืออย่างนี้ เสียเงินซื้อแล้วยังต้องเสียค่าโทรอีก ในเมื่อเราใช้โทรศัพท์บ้านก็ได้ โทรศัพท์หยอดเหรียญก็ได้ สบายกว่าตั้งเยอะแยะ แต่ก็อดไม่ได้ เพราะความหลงความอยาก คิดว่ามีแล้วเท่ มีความสุข แต่พอมีแล้วก็เดือดร้อนคุณพ่อคุณแม่ เพราะยังหาเงินเองไม่ได้

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เรื่องนิวรณ์ ๕ นอกจากความง่วงเหงาหาวนอนแล้วมีข้ออื่นอีกไหมคะ

ตอบ อีก ๒ ข้อใช่ไหม ข้อหนึ่งก็คือ**ความฟุ้งซ่าน** อย่างเวลาเราไปทำงาน แล้วมีเรื่องราวต่างๆ เข้ามากระทบจิตใจ เวลานั่งมันก็จะไม่สงบ บางทีก็ต้องแก้ด้วยปัญญา ถ้าบริกรรมพุทโธๆ เอามันไม่อยู่ ก็ต้องพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ที่คั่งค้างอยู่ในใจด้วยหลักธรรมะ เช่นพิจารณาว่า เรื่องราวต่างๆ จะเลวร้ายขนาดไหนก็ตาม เดี๋ยวก็ผ่านไป ชีวิตเราก็ผ่านเรื่องราวต่างๆ มามากมายแล้ว ตอนนี้มันหายไปไหนหมด พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง เดี๋ยวก็ผ่านไป ไม่ต้องไปกังวล อะไรจะเกิดเราก็ห้ามไม่ได้ เช่นเราจะต้องถูกไล่ออกจากงานก็ให้ออกไป ดีเสียอีกอาจจะได้งานใหม่ที่ดีกว่านี้ก็ได้ มองไปในทางบวกสิ ให้พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส นี่คือการคิดแบบสร้างสรรค์ คิดด้วยปัญญา คิดอย่างนี้จิตก็จะสงบ หายฟุ้งซ่าน หรือบางทีเราไปยึดไปติดกับสิ่งนั้นบุคคลนั้นมากเกินไป กลัวจะสูญเสียสิ่งนั้นบุคคลนั้นไป ก็เลยทำให้ฟุ้งซ่านไป

ใหญ่เลย นั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้ แต่ถ้าคิดว่า ถึงเวลาที่เขาจะไป ก็ให้เขาไป คนเราต้องจากกันอยู่ดี ไม่ช้าก็เร็ว สักวันหนึ่ง จริงไหมเมื่อถึงเวลา ส่วนไหนที่เป็นของเรา ก็ต้องอยู่กับเรา ส่วนไหนไม่ใช่ของเรา ก็ต้องจากไป คิดอย่างนี้ใจก็จะสงบลง ส่วนความจริงจะเป็นอย่างไร ก็อีกเรื่องหนึ่ง

นี่เป็นอุบายแก้ความฟุ้งซ่านของจิต ความจริงเขาอาจจะอยู่กับเราไปตลอดก็ได้ หรือเราอาจจะตายไปก่อนเขาก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอนในโลกนี้ ความรักความอยากของเราทำให้จิตเราฟุ้งซ่าน ถ้าสามารถทำใจให้รับกับสภาพต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ ก็จะไม่ฟุ้งซ่าน เหมือนกับการอยู่ในโลกนี้จะห้ามฝนไม่ให้ตกไม่ได้หรอก ฝนจะตกก็ต้องตก เมื่อยังไม่ตกก็ไม่ต้องกังวล เวลาจะตกก็ตกไป เราก็รับได้ แล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไรที่เรารับไม่ได้หรอก ถ้าทำจิตให้นิ่งเป็นอุเบกขาได้ จะได้จะเสียอะไร ก็จะต้องผ่านไปทั้งนั้นแหละ มาแล้วก็ผ่านไป คิดอย่างนี้ก็จะทำให้หายฟุ้งซ่าน ท่านสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณาจุดที่เป็นปัญหา ที่ทำให้จิตไม่สงบ เป็นการใช้ปัญญาอบรมสมาธิไปในตัว ใช้ปัญญาระงับความฟุ้งซ่าน เพื่อให้จิตสงบลง

ความโกรธก็เป็นนิวรณ์อีกชนิดหนึ่ง เวลานั่งภาวนาความโกรธก็อาจจะเกิดขึ้นได้ นั่งแล้วไม่สงบก็โมโหตัวเอง โมโหไปทำไม ยิ่งทำให้เลวร้ายไปกว่าเดิม ก็ต้องยอมรับความจริงตอนนี้ทำได้แค่นี้ก็เอาแค่นี้ไปก่อน ไม่ได้นั่งหนเดียวแล้วบรรลุถึงพระนิพพานเลย ยังต้องนั่งไปอีกนาน ต้องปฏิบัติไปอีกนาน วันนี้ได้น้อยหน่อยก็อย่าไปโกรธ เหมือนกับเวลาไปตกปลา บางวันก็ได้เยอะ บางวันก็ได้น้อย ก็เอาตามมี

ตามเกิด วันนี้นั่งไม่สงบก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็ยังได้นั่ง ก็ยังดี ไม่ได้สมาธิไม่ได้ความสงบอย่างน้อยก็ได้**วิริยะ**ความอุตสาหะ ความพากเพียร ได้**ขันติ**ความอดทนอดกลั้น ได้**สัจจะ**ความเอาจริงเอาจัง ไม่เหลาะแหละ เมื่อถึงเวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติไป ทำหน้าที่ของเราไป เพราะถ้ามามัวเหลาะแหละวันไหนอารมณ์ไม่ดี ก็ไม่ทำ เดี๋ยวก็ยิ่งเละเทะไปใหญ่ จะไปไม่ถึงไหน ต้องมีความเข้มงวดกวดขันกับการปฏิบัติ ควรกำหนดเวลาไว้เลย ว่าวันหนึ่งอาทิตย์หนึ่งหรือเดือนหนึ่งจะต้องปฏิบัติมากน้อยเพียงไร ก็ต้องทำไป ทำบุญทำทานมากน้อยเพียงไร ก็ทำไป ศีลที่ต้องรักษา ก็รักษาไป

ถ้ามีความเข้มงวดกวดขัน ก็จะทำให้ขยับไปได้เรื่อยๆ ช้าบ้างเร็วบ้าง ก็เหมือนกับการขับรถ ไปเจอถนนโล่งก็ไปเร็ว เจอรถติดก็ช้าหน่อย ก็ขยับไปทีละนิด ขยับไปทีละหน่อย ก็เป็นไปตามสภาพ แต่อย่าไปโมโห โทโส ถ้ารีบร้อนอยากจะได้อะไรเร็วๆ เมื่อไม่ได้ดังใจก็เกิดโทสะขึ้นมา เกิดความโกรธขึ้นมา เวลานั่งแล้วเกิดคนโน้นคนนี้มารบกวน คนนั้นทำโน่นทำนี่ตกเสียงดัง ก็ไปโกรธ ไปโมโหเขา ก็ต้องแผ่เมตตาให้อภัยเขา เขาไม่รู้เรื่องของเราหรอก เขาไม่รู้ว่าเราต้องการความสงบ เขาก็ใช้ชีวิตของเขาไปตามปกติ เราต้องทำใจให้กว้างๆ ไว้ อย่าไปโกรธใคร อย่าไปหวังอะไรมาก อย่าไปหวังผลมาก ให้สร้างเหตุไว้ก็แล้วกัน ผลจะได้มากน้อย ก็ขึ้นกับเหตุ บางวันก็ได้มาก บางวันก็ได้น้อย แต่รับรองได้ว่าถ้าทำไปอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดไม่ถอย สักวันหนึ่งก็ต้องถึงจนได้ จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง

ถาม บางครั้งเราทำนานๆ เราก็เกิดความท้อ ถ้ามันไม่ได้ผล ท่านอาจารย์มีอุบายอย่างไรที่จะครองมันให้อยู่

ตอบ ในหนังสือท่านก็สอน เวลาเกิดความท้อแท้ ก็ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ท่านก็เหมือนเรา เป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญมาก่อน ท่านก็ต้องต่อสู้ฝืนจิตเหมือนกัน ศึกษาวิธีของท่าน ว่าท่านทำอย่างไรท่านจึงไปได้ ท่านไม่ถอย ท่านสู้ไปเรื่อยๆ ครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกองค์ ก็สู้ไปเรื่อยๆ ท่านไม่ถอย ไม่หยุด อาจจะพักบ้าง ไม่ได้ปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์ทุกวันหรอก บางครั้งก็ต้องพักบ้าง แต่ไม่พักแบบเถลไถลเลยเถิด ไปทำเรื่องอื่น อย่างหลวงตาท่านก็เคยเล่าให้ฟังว่า ท่านเคยภาวนาแล้วจิตสงบ ในสมัยแรกๆ ท่านยังไม่ได้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ตอนนั้นท่านไปอยู่คนเดียว แล้วก็ไปทำกลดอยู่ ๓ เดือน ช่วงนั้นก็ไม่ได้ภาวนา พอทำกลดเสร็จจิตก็ไม่สงบ ทำยังไงก็ไม่กลับไปสงบเหมือนเดิม ท่านลืมวิธีที่ทำให้จิตสงบ เวลานั่งทีไรก็คิดถึงความสงบที่เคยได้แล้วก็ไม่ได้ ก็เกิดความท้อแท้ ก็เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา แต่ตอนหลังท่านก็จับประเด็นได้ว่าเคยสงบอย่างไร ก็ทำอย่างนั้น ท่านก็กลับมาบริกรรมพุทโธๆๆ อย่างเดียว ๓ หรือ ๔ วันที่ท่านบอกว่าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย ยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถ ๔ ก็เอาแต่พุทโธอย่างเดียว เพราะอยู่องค์เดียว ไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับใคร พอมีพุทโธแนบอยู่กับจิต เดี๋ยวจิตก็สงบ

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ขออุบายค่ะ จะท้ออยู่เรื่อย เวลาภาวนานี่เท่าไรๆ ก็ไม่เคยสงบ ไม่เคยนิ่ง ฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา เป็นเพราะอะไร ศรัทธาเสื่อมลงหรืออย่างไร

ตอบ นั่นแหละคือความท้อแท้ ทำไปแล้วไม่ได้ผล ก็เลยคิดว่าเสียเวลาไม่อยากจะทำ เกิดความท้อแท้ ต้องนึกถึงพระพุทธเจ้ากับครูบาอาจารย์ไว้เป็นหลัก ท่านสอนว่าถ้าเกิดความท้อแท้ต้องสู้ ต้องอดทน ต้องมุมานะ ต้องทำไปเรื่อยๆ เหมือนกับการรับประทานอาหาร บางวันเราไม่อยากจะรับประทานอาหาร ก็ยังต้องฝืนรับประทาน เพราะรู้ว่าถ้าไม่รับประทานแล้วเดี๋ยวจะหิว นี่ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทำเดี๋ยววันข้างหน้า เราจะแย่กว่าเดิม เพราะเราจะก้าวถอยหลัง อย่างน้อยถ้าเราทำก็จะรักษาระดับที่เรายืนอยู่ได้ พอหยุดปั๊บ ก็เหมือนกับเดินถอยหลังไป เพราะเราจะกินบุญเก่าที่ได้ทำไว้ เมื่อบุญเก่าหมดไป ก็จะลดระดับลงไป

เวลาจะทำบุญไหว้พระสวดมนต์ แต่ไม่อยากทำ ก็ต้องฝืนทำไป อย่างน้อยจะได้รักษาระดับเดิมไว้ ไม่ก้าวถอยหลัง พอวันข้างหน้าเรามีพลัง มีกำลังจิตกำลังใจขึ้นมา จะได้ไม่ต้องเสียเวลาเดินกลับมาที่จุดที่เราเคยยืนอยู่ จะได้ก้าวขึ้นไปข้างหน้าได้เลย การปฏิบัติเป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนลูกคลื่นบางวันก็ขึ้นสูง มีฉันทะ วิริยะมาก บางวันก็ลงต่ำเหมือนลูกคลื่น ขึ้นๆ ลงๆ อยู่อย่างนี้ เป็นธรรมชาติของคนเราบางวันก็ภาวนาง่าย สงบง่าย บางวันก็เป็นเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา นั่งอย่างไรก็ไม่ยอมอยู่กับพุทโธ คิดแต่เรื่องนั้นเรื่องนี้ วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ก็อย่าไปโกรธ อย่าไปท้อแท้

ต้องทำใจเย็นๆ บอกว่าไม่เป็นไร วันนี้ยากหน่อยก็เหมือนขับรถขึ้นเขา ช่วงนี้กำลังขึ้นเขาอยู่ก็ต้องยากหน่อย เดี๋ยวพอถึงยอดเขาแล้วก็มีแต่จะลง มันก็จะง่าย

ก็ต้องไปฟังธรรมะของครูบาอาจารย์ มันเหมือนกับการดูโฆษณา เราไม่รู้จักสินค้าชิ้นนี้ แต่พอได้เห็นได้ยินโฆษณาถึงประสิทธิภาพ คุณภาพของมัน ก็อดที่จะอยากไปซื้อมาไม่ได้ เราจึงต้องไปหาโฆษณาดีๆ หาครูบาอาจารย์ที่พูดแล้วทำให้เราเกิดฉันทะวิริยะขึ้นมา ครูบาอาจารย์ที่มีคุณธรรมสูงๆ ท่านจะชี้ให้เห็นถึงคุณค่าอันประเสริฐของผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติ แม้จะยากลำบาก แต่ก็คุ้มค่าคุ้มเหนื่อย ต้องไปหาครูบาอาจารย์ ไปฟังเทศน์ฟังธรรมบ่อยๆ การเทศน์ของท่านบางครั้งก็อาจจะไม่ตรงกับสิ่งที่เราอยากจะรู้ก็ได้ เพราะท่านต้องสอนคนหลายระดับ เช่นหลวงตาทุกวันนี้ท่านสอนให้กับคนส่วนใหญ่ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ จะไม่ลงไปลึกมาก แต่ถ้าเรารู้สึกว่าไม่พอ ก็ต้องฟังเทศน์ที่หลวงตาเทศน์สอนพระท่านจะเน้นความอดทน ความเพียร ความคุ้มค่าของผลที่จะได้รับ เหมือนกับท่านเปิดตู้เก็บเพชรนิลจินดา เอาของดีต่างๆ ออกมาโชว์ นี่ของอย่างนี้จะเป็นของเธอ ถ้าเธอหมั่นเพียร นั่งสมาธิ เดินจงกรม ปฏิบัติธรรม ต่อไปจะได้ของพวกนี้มาเป็นสมบัติ ท่านเอาของวิเศษออกมาโชว์ มาอวดพวกเรา แต่ถ้าท่านสอนญาติโยมอย่างนี้ ท่านก็รู้ว่าเขาทำตามไม่ได้ ท่านก็จึงไม่พูดลึกมากนัก พูดพอให้เกิดศรัทธาความเชื่อที่จะทำบุญละบาป ส่วนเรื่องภาวนานี่ต้องฟังตอนที่ท่านเทศน์สอนพระ

ถาม ทุกวันนี้ถึงแม้จะรู้ว่าเราอยู่ในกฎของไตรลักษณ์นะคะ แต่บางครั้งมีความท้อแท้ในจิตใจนี่ ไม่ทราบว่าจะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างไรโดยที่ไม่ท้อแท้กับสิ่งนั้น

ตอบ ต้องพยายามทำสมาธิให้ได้ สมาธิจะเป็นที่พึ่งของจิตใจ ถ้ามีสมาธิแล้วจะไม่ท้อแท้กับอะไร พอท้อแท้ก็เข้าสมาธิ แล้วทุกอย่างก็จะหายไป ความท้อแท้เกิดจากความคิดปรุงของเราที่เราสร้างขึ้นมาเอง พอสงบปั๊บความท้อแท้ก็หายไป ขณะนี้สิ่งที่เราขาดก็คือที่พึ่งของใจ ก็คือความสงบนี้เอง เหมือนกับเวลาฝนตกแดดออก ถ้าเรามีบ้านที่หลบแดดหลบฝนได้เราก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเราไม่มีที่หลบแดดหลบฝน เราก็ต้องทนกับแดดกับฝนไป พวกเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีสมาธิก็เหมือนกับคนไม่มีที่หลบแดดหลบฝนนั่นเอง เวลามีความทุกข์ก็ไม่รู้จะไปหลบที่ไหน แต่ถ้าเราฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ เช้า-เย็น ถึงแม้จะไม่สงบเต็มที่ ก็ยังช่วยได้ในระดับหนึ่ง อย่างน้อยก็สวดมนต์ให้ได้สักครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง เวลาสวดมนต์ไปสักครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง เรื่องราวต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ ความท้อแท้ในใจ ก็จะไม่มีโอกาสเข้ามาเบียดเบียนใจ เพราะใจกำลังสวดมนต์อยู่ ความคิดเกี่ยวกับเรื่องท้อแท้ก็หายไป ความท้อแท้ก็หายตามไป ทุกอย่างเกิดจากการสร้างขึ้นมาในจิตของเราเอง โดยเอาเรื่องราวต่างๆ ภายนอกมาคิดมาปรุง

ถ้าไม่คิดไม่ปรุงแล้ว เรื่องราวจะเดือดร้อน จะวุ่นวายขนาดไหน ก็จะไม่เข้ามาสู่ใจ ปัญหาของเราอยู่ตรงที่ไม่สามารถทำใจ

ให้สงบได้ พอมีเรื่องราวอะไรภายนอกก็ดึงเข้ามา เหมือนกับเอาไฟเข้ามาเผาใจเรา สิ่งที่สำคัญที่สุดจึงอยู่ที่การทำจิตใจให้สงบให้ได้ ความจริงแล้วต้องปฏิบัติทุกวัน อย่างน้อยเช้า-เย็นควรจะมีการนั่งสมาธิ หรือไหว้พระสวดมนต์สักครึ่งชั่วโมง หรือชั่วโมงหนึ่ง ส่วนเวลาอื่นก็สุดแท้แต่ ถ้ามีสติระลึกได้ เวลาทำงานช่วงไหนมีเวลาว่าง เราก็หามุมสงบ เพื่อทำจิตให้สงบ ทำไปเรื่อยๆ ทำจนติดเป็นนิสัย ส่วนใหญ่เวลามีความไม่สบายใจ เรามักจะไประบายด้วยวิธีอื่น ไปเปิดเพลงฟังบ้าง เปิดหนังสือดูบ้าง ไปเที่ยวที่นั่นที่นี่บ้าง ซึ่งไม่ใช่วิธีที่จะช่วยเราได้จริงๆ เพราะเวลาดูไปก็ยังอดที่จะคิดไม่ได้ ฟังไปก็ยังอดที่จะคิดไม่ได้ แต่ถ้าสวดมนต์จนทำจิตให้สงบได้ เรื่องราวที่เคยคิดจะไม่เข้ามาในจิต แล้วจะมีกำลังที่จะต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง สมาธิเป็นตัวสำคัญมาก ในวงปฏิบัติถือว่าเป็นตัวหลัก จะทำอะไรก็ตาม ต้องทำจิตใจให้สงบก่อน

หลวงตาก็เคยเล่าให้ฟัง ตอนที่ไปกราบหลวงปู่มั่นใหม่ๆ หลวงปู่มั่นท่านก็พูดว่า ผมไม่ได้ประมาทท่านมหานะ ท่านก็เป็นมหา ๓ ประโยคแล้ว มีความรู้ทางด้านธรรมะมากแล้ว แต่ว่าความรู้เหล่านี้ยังช่วยท่านไม่ได้ ไม่เป็นประโยชน์กับตัวท่าน ถ้าจิตของท่านยังไม่สงบ ในเบื้องต้นนี้อยากให้ท่านเก็บธรรมะไว้บนหิ้งก่อน ความรู้ที่ท่านได้เรียนมาจากปริยัติทั้งหลายนั้นให้แขวนไว้ก่อน มาทำจิตให้สงบ อยู่กับพุทโธอย่างเดียว ตอนนี้ต้องทำจิตใจให้สงบให้ได้ พอสงบแล้วมันจะเป็นฐานของวิปัสสนาของปัญญาต่อไป สิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาเราสามารถ

นำเอามาใช้ได้ เอามาปฏิบัติได้ ถ้าเรายังไม่มีความสงบเราจะทำไม่ได้ รู้ว่านั่นไม่ดี รู้ว่านี่ไม่ดี ก็ยังละไม่ได้ เลิกไม่ได้ เวลาท้อแท้ก็ไม่รู้จักวิธีดับ แต่ถ้าทำจิตให้สงบเป็นแล้ว พอวุ่นวายปั๊บ ก็จับมันมาสงบเสีย ความวุ่นวายก็จะหายไปหมด จะเห็นในตัวของเรานี่แหละ ความวุ่นวายกับความสงบมันไม่ได้อยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ใจเราตลอดเวลา เพียงแต่เราไม่เห็น ก็เลยไปหลงคิดว่าอยู่ภายนอก พอเห็นเรื่องวุ่นวายต่างๆ ใจเราก็วุ่นวายตามไปด้วย

ถ้าไม่เอาเข้ามาในใจ เราก็ไม่วุ่นวาย รู้แล้วก็ตัด รู้แล้วก็ปล่อย มันอยู่ตรงไหนก็ปล่อยไว้ตรงนั้น บางทีเหตุการณ์เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเช้านี้แล้ว ยังอุตส่าห์แบกมาถึงตอนนี้ ยังเอามาคิดในตอนนี้ เขาพูดเพียงคำเดียวว่าเราไม่ดี เราก็โกรธตั้งแต่เช้ามาถึงตอนบ่าย พอคิดถึงคำพูดของคนนั้นเข้า ก็ยังโกรธอยู่ เพราะจิตไม่ว่าง จิตสงบไม่เป็นนั่นเอง แต่ถ้าจิตสงบเป็น ว่างเป็นแล้ว อะไรเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป ไม่ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ จึงควรฝึกทำสมาธิให้ได้ จะทำได้ก็ต้องมีศีลมีทานเป็นเครื่องสนับสนุน ทานก็จะช่วยทำให้รักษาศีลได้ง่ายขึ้น ศีลก็จะทำให้จิตสงบได้ง่ายขึ้น มีเงินมีทองเหลือใช้ก็เอาไปทำบุญ แทนที่จะเอาไปซื้อของฟุ่มเฟือย ของไม่จำเป็น ทำบุญแบบไหนก็ได้ที่ถูกใจเรา เพราะการทำบุญของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนก็ชอบช่วยเหลือคนยากคนจน บางคนก็ชอบช่วยเหลือคนพิกลพิการ บางคนก็ชอบทำบุญกับพระ ทำบุญกับศาสนาก็ได้ทั้งนั้น

อะไรที่ถูกกับจริตของเรา ก็ทำไป เมื่อทำไปเรื่อยๆ แล้วจิตจะมีความเคารพในความรู้สึกของผู้อื่น เพราะเวลาทำอะไรเราก็อยากจะให้คนอื่นมีความสุข เวลาทำอะไรแล้วทำให้คนอื่นทุกข์ เราก็จะไม่อยากจะทำ จิตก็ไม่อยากจะเบียดเบียนผู้อื่น ไม่อยากจะฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่อยากจะลักทรัพย์ ไม่อยากจะประพฤติผิดประเวณี ไม่อยากจะพูดปดมดเท็จโกหกหลอกลวงใครทั้งนั้น เมื่อจิตมีความรู้สึกอย่างนี้แล้ว ก็จะตั้งอยู่ในศีล จะไม่ค่อยวุ่นวาย เวลาไหว้พระสวดมนต์ทำสมาธิก็จะง่าย เพราะได้สร้างฐานไว้แล้ว แต่ถ้ายังวุ่นวายอยู่กับเงินทอง ยังเสียดายเงินเสียดายทอง ยังอยากจะได้เงินได้ทองมากขึ้น ก็จะไม่สนใจกับความรู้สึกของคนอื่น เวลาอยากจะได้อะไร จะไม่คำนึงว่าคนอื่นจะเดือดร้อนหรือไม่ ขอให้ได้ในสิ่งที่ต้องการก็แล้วกัน เพราะเป็นคนเห็นแก่ตัวนั่นเอง แต่คนทำบุญให้ทาน จะเป็นคนเสียสละ เห็นแก่ผู้อื่น

คนที่ไม่ทำบุญทำทานจะเป็นคนที่เห็นแก่ตัว มักจะไม่สนใจกับความรู้สึกของผู้อื่น อยากจะได้อะไรอยากจะทำอะไร ก็จะเอามาทำไป โดยไม่สนใจต่อความรู้สึกของผู้อื่น อาจจะทำร้ายร่างกาย ทำลายชีวิตของผู้อื่นก็ได้ เอาทรัพย์ของผู้อื่นมาก็ได้ ไปยุ่งเกี่ยวกับสามีภรรยาของผู้อื่นก็ได้ ไปโกหกหลอกลวงผู้อื่นก็ได้ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว เวลานั่งภาวนาจะภาวนาไม่ได้ จิตจะวุ่นวายอยู่กับเรื่องต่างๆ ยิ่งไปทำอะไรให้ผู้อื่นเดือดเนื้อร้อนใจ ก็จะเดือดร้อนตามไปด้วย ยิ่งทำให้การทำจิตให้สงบยิ่งยากขึ้นไป

ใหญ่ ต้องใช้กำลัง ๒ เท่า คนที่มีศีลใช้เพียงเท่าเดียวก็ทำให้สงบได้ คนที่มีความรุ่มร้อนใจ ที่เกิดจากการกระทำผิดศีลผิดธรรม ต้องใช้กำลังมากกว่า จึงเป็นไปไม่ได้เลยที่จะทำจิตให้สงบได้ เพราะใช้กำลังเท่าเดียวก็ยังยากแสนยากอยู่แล้ว ถ้าต้องใช้กำลัง ๒ เท่า ๓ เท่า ก็จะทำไม่ได้เลย แต่คนพวกนี้ไม่สนใจเรื่องศีลเรื่องธรรมอยู่แล้ว เพราะบูชาเงินบูชาลาภยศ สรรเสริญสุขเป็นพระเจ้า แม้จะมีความสุขชั่วประเดี๋ยว เดียว ก็ยังพอใจ แต่เวลาทุกข์กับสิ่งเหล่านี้กลับมองไม่เห็นกัน

ทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เดินตามถูกต้องหมดแล้ว ตั้งแต่ทาน ศีล ภาวนา สมาธิ ปัญญา วิมุตติหลุดพ้น ไม่ว่าจะมีพระพุทธเจ้ากี่พระองค์ทรงมาสอน ครูบาอาจารย์ พระอริยสงฆสาวกกี่ท่านจะมาสอนธรรมะ ก็สอนแบบเดียวกันทั้งนั้น นี่เป็นธรรมะหลัก ธรรมะที่เกี่ยวกับจิตใจ ส่วนธรรมะที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ก็ทรงสอน เช่นให้มีความกตัญญูกตเวทีกับผู้มีพระคุณ มีสัมมาคารวะต่อผู้หลักผู้ใหญ่ มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ เป็นเรื่องที่เราใช้ในชีวิตประจำวันของเราเวลาที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น แต่ถ้าอยู่ตามลำพังปฏิบัติเพื่อจิตใจก็พวกทานศีลภาวนาเป็นหลัก ขอให้ทำกันเถิด ส่วนใหญ่จะให้ทานรักษาศีลกัน แต่ยังไม่ภาวนากัน ได้ภาวนากันมากน้อยเพียงไหนแล้ว ได้ทำเป็นกิจวัตรประจำบ้างไหม

ถาม เคยอ่านหนังสือเขาบอกว่า ถ้าวันไหนเราภาวนาแล้วไม่อยู่นิ่ง หรือหยุดจิตไม่ได้ ก็ให้เลิกไปก่อน

ตอบ เขาหมายความว่า ถ้าพยายามเต็มที่แล้วไม่ได้จริงๆ ก็หยุดบ้างก็ได้ แต่ไม่ใช่ว่าพอไม่ได้ปั๊บก็ไม่เอาเลย ต้องฝืนไปก่อน ฝืนไปจนไม่ได้จริงๆ ไม่เกิดประโยชน์จริงๆ เกิดความเครียด เกิดความทุกข์มากกว่าได้ประโยชน์ ก็หยุดไปก่อน

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ท่านอาจารย์บอกว่า บางคนต้องลดอาหารเพื่อทำให้ภาวนาดี แต่บางครั้งภาวนาถ้ารู้สึกหิว จะต้องนึกถึงแต่เรื่องรับประทาน เดี๋ยวจะทานอะไร มันจะนึกถึงแต่เรื่องนั้นอยู่

ตอบ อย่างนั้นก็อาจจะไม่เหมาะกับเรา อาจจะไม่ถูกจริตกับเรา ก็ลองไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปก่อน

ครูบาอาจารย์ท่านก็แนะไว้ว่า เวลารับประทานแล้วเริ่มรู้สึกอิ่ม ก็ให้หยุด แล้วดื่มน้ำเข้าไป ก็จะรู้สึกอิ่มขึ้นมา เวลานั่งภาวนาจะไม่ง่วงเหงาหาวนอน แต่ถ้ารู้สึกอิ่มแล้ว ยังขอของหวานเพิ่ม ขอไอ้นั่นอีกนิด แถมไอ้นี่อีกหน่อย เดี๋ยวก็พุงกาง เป็นนักปฏิบัติต้องกล้าหาญ กล้าเสียสละความสุขจากการกินการนอน ปัญหาส่วนใหญ่ของพวกเราก็เกี่ยวกับเรื่องกินเรื่องนอน เราจึงไปไม่ถึงไหนกัน ต้องนอนกับดินกินกับทรายได้ ต้องไปอยู่วัดกรรมฐานบ้าง จะช่วยการภาวนาของเราได้ เรื่องกินเรื่องอยู่จะไม่สะดวกไม่สบาย เราจึงต้องมีความแน่วแน่มั่นใจอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้ายังไม่แน่เวลาไป

อยู่ในสถานที่อย่างนั้น ก็อาจจะเกิดโทษมากกว่าเกิดคุณก็ได้ คือเกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความคิดไปในทางไม่ดี อาจจะหาว่าทำอย่างนี้ไปทำไม บ้าบอคอแตก กิเลสจะคิดได้ทุกวิถีทาง จึงต้องระมัดระวัง แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือก็จะดี เพราะบางทีกิเลสอาจจะอยากคิดไม่ดี แต่ความเกรงอกเกรงใจ ความเคารพ จะทำให้กิเลสไม่กล้าคิดในเรื่องที่ไม่ดี ถ้าไม่มีผู้ที่เราเกรงกลัวเคารพนับถือ บางทีกิเลสก็คิดไปได้ร้อยแปด เรื่องดีๆ บางทีก็คิดเป็นเรื่องไม่ดีไป

การมีครูบาอาจารย์ที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ดี เป็นมงคล จะได้อาศัยท่านคอยให้กำลังใจ คอยแนะแนวทางต่างๆ ให้แล้วก็มีเพื่อนที่ดี ที่สนใจในการปฏิบัติ ทำบุญร่วมกันอย่างนี้ก็ดี เกาะกันไปวัด แต่ถ้าถึงขั้นภาวนาแล้วจะแยกกันไป เหมือนดังแล้วแยกวง เพราะเมื่อภาวนาเป็นแล้ว จะไม่อยากจะไปทำบุญทำทาน เพราะเสียเวลา อย่างวันนี้เห็นไหม เสียเวลานั่งรถทั้งวัน ๑๐ กว่าชั่วโมง ส่วนใหญ่จะได้แต่การทำทาน ได้ยินได้ฟังธรรมะบ้าง แต่ภาวนาแทบจะไม่ได้เลย ถ้าภาวนาเป็นแล้ว จะรู้ว่าไม่จำเป็นต้องไปหาครูบาอาจารย์บ่อยมากนานๆ ไปสักครั้งก็ได้ ยิ่งสมัยนี้มีเทป มีหนังสือ แทบจะไม่ต้องไปเจอตัวท่านเลย เพราะสาระที่แท้จริงของครูบาอาจารย์นั้น อยู่ในธรรมะนั้นแหละ ไม่ได้อยู่ที่ตัวท่าน แต่พวกเราไปหลงยึดติดในตัวท่าน ไปถึงก็จะรีบถ่ายรูปก่อน จะเอาไปเก็บไว้บูชา แต่ท่านก็สอนว่าตัวท่านอยู่ในธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** พระพุทธเจ้าจึงไม่เคยอนุญาตให้ใครสร้างพระพุทธรูปขึ้นมาเลย ในสมัย

ที่พระองค์ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ เน้นสอนอยู่ที่ธรรมะอย่างเดียวว่า **ธรรมวินัยจะเป็นศาสดาแทนตถาคตต่อไป** ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต

ขอให้ยึดสาระคือธรรมะคำสอน เพราะเป็นเนื้อเป็นหนังของท่านจริงๆ ส่วนร่างกายเป็นเหมือนเปลือก เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่หุ้มห่อ องค์แท้ของท่านก็คือธรรมะนั่นเอง จึงควรพยายามยึดเอาธรรมะมาเป็นครูเป็นอาจารย์ หมั่นศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม เทศน์ของครูบาอาจารย์ก็มีอยู่ตั้งเยอะตั้งแยะ เคยเปิดฟังกันบ้างหรือเปล่า ควรจะฟังกันอยู่เรื่อยๆ ฟังแล้วก็ควรจะภาวนาด้วย ถ้าทำได้นะ อย่างน้อยวันหนึ่งจะกี่ครั้งก็สุดแท้แต่จะทำได้ ไม่ต้องทำเฉพาะที่บ้าน อยู่ที่ทำงานก็ทำได้ มีเวลาว่างก็ปิดห้องแล้วก็ทำจิตให้สงบสักครึ่งชั่วโมงก็ยังดี ให้จิตใจอยู่กับธรรมะ อยู่กับการปฏิบัติ อยู่กับสองอย่างนี้ อยู่กับการได้ยินได้ฟัง อยู่กับการคิดในทางธรรมะ คิดในเรื่องที่เป็นกุศล แล้วก็พยายามทำจิตใจให้สงบ สลับกันไป ทำแบบนี้แล้วจะเจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ แล้วก็ต้องพยายามตัดลดละ งานสังคมต่างๆ งานแต่งงาน งานกินเลี้ยง งานอะไรต่างๆ ถ้าไม่จำเป็นก็ตัดไป เพราะเสียเวลาทำให้ก้าวถอยหลัง เวลาไปกินเลี้ยงกลับมาจะภาวนาไม่ลงหลายวันกว่าจะภาวนาลงได้ พยายามลดละพวกดูหนังดูละคร ฟังเพลง ต้องตัด แล้วก็ต้องสร้างด้วย ตัดสิ่งที่ไม่ดีออกไป แล้วก็สร้างสิ่งที่ดีเข้ามา ทำทั้ง ๒ อย่างพร้อมๆ กันไป

ถาม เรื่องความง่วงเหงาหาวนอนล่ะคะ

ตอบ เมื่อสักครู่บอกแล้วว่า วิธีหนึ่งที่จะแก้ความง่วงเหงาหาวนอนก็คือการรับประทานอาหารพอประมาณ ความพอประมาณของแต่ละบุคคลก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็ไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว บางคนก็รับประทานมื้อเดียว บางคนก็ผ่อนอาหารสัก ๓ วัน ไม่รับประทานอาหารสัก ๓ วัน ดื่มพวกน้ำผลไม้หรืออาหารเสริมเช่นนมสดเป็นต้น จะทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน แต่ในพระไตรปิฎกท่านก็เล่าว่า ถ้านั่งแล้วง่วงนอน ก็ให้ลุกขึ้นมาเดินจงกรมก็ ถ้ายังไม่หายง่วงก็ให้ไปเดินจงกรมในที่ๆ น่ากลัว อย่างครูบาอาจารย์บางท่านไปเดินจงกรมที่เสือจะเดินผ่าน อย่างนั้นก็จะไม่ง่วง ไปนั่งแถวที่น่ากลัวก็จะไม่ง่วง บางคนก็ไปนั่งในป่าช้า ก็หายง่วงเลย มีหลายวิธี แต่ต้องพิจารณาดูว่าวิธีไหนเหมาะกับเรา ถ้าไม่เหมาะ เช่นเป็นคนขี้กลัวแล้วไปนั่งในป่าช้า ก็อาจจะกลายเป็นคนบ้าไปเลยก็ได้

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม หน้าร้อนมีปัญหาเรื่องเหงื่อออกมากเพราะอากาศมันร้อน พอเปิดแอร์ก็เย็นเกินไป จะให้ทำอย่างไรดีคะ ท่านอาจารย์อยู่วัดไม่ต้องมีแอร์ ไม่ต้องมีอะไรก็ภาวนาได้

ตอบ ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ ถ้าร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป ให้เหงื่อแตกพลั่ก ให้เสื้อเปียกหมดทั้งตัวเลย ไม่เป็นไร เราไปรังเกียจมัน ก็เลยเป็นอุปสรรค ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติไม่ต้องไปสนใจ มันก็เหมือนกับเวลานั่งไปแล้วเกิดทุกขเวทนา ไม่ต้องไปเปิด พยายามให้เป็นธรรมชาติที่สุด ยกเว้นว่าถ้า

เปิดแอร์แล้วช่วยป้องกันเสียงไม่ให้เข้ามารบกวน เปิดแล้วจะหนาวก็ช่างมัน ทนสู้กับมันไป ก็ปรับได้นี่ ปรับให้อุณหภูมิสูงขึ้นได้ใช่ไหม ถ้านั่งภาวนาไปนานๆแล้ว อากาศจะเย็นอย่างไร ร่างกายจะเริ่มร้อน จะรู้สึกอุ่นขึ้นมาเอง ถ้ามีแอร์ก็ถือว่ามีบุญ แต่ก็มีปัญหาได้เพราะจะติดแอร์ ไปนั่งที่อื่นไม่ได้ ควรให้เป็นธรรมชาติ ให้เรียบง่ายที่สุด อย่าไปอาศัยสิ่งภายนอกมาเป็นเครื่องประกอบในการภาวนา นอกจากสถานที่ๆ สงบสงัดวิเวก ที่เป็นธรรมชาติ

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เพื่อนเขานั่งสมาธิไปนานๆ สักสองชั่วโมง แล้วเขาก็รู้สึกเมื่อยจะมีอะไรบอกเขาว่าพอแล้วนะ นั่งนานแล้วนะ ลุกเถอะพอเขาทนนั่งไป ก็ทนไม่ไหว เขาก็ลุก พอลุกปุ๊บก็เดินไปเปิดทีวีเลย

ตอบ เป็นกิเลส เป็นความหลง ยังติดกับรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ พอนั่งสมาธินานๆ ก็เหมือนกับคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่นานๆ จะอึดอัดจนทนไม่ไหว ก็ต้องลุกไปหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ หรืออยากจะดูอยากจะฟัง ก็ต้องรีบไปเปิดวิทยุเปิดทีวี นั่งยังไม่ได้ผล จิตยังไม่สงบ ได้เวลาแต่ไม่ได้ผลทางจิตใจ ถ้าจิตสงบเวลาลุกออกมาจะเย็นสบาย ไม่หิวไม่อยากกับอารมณ์ต่างๆ ก็ยังดีที่ยังนั่งได้ ดีกว่าเอาสองชั่วโมงไปนั่งดูทีวี ดูแล้วเกิดอารมณ์ต่างๆ ตามมา อย่างน้อยก็มีขันติ มีความอดทนอดกลั้น มีเบรกบ้าง เพียงแต่ว่ายังไม่ได้ผลเพราะสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว นั่งไปแล้วจิตยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ไม่อยู่

กับธรรมะ เพราะไม่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่อง เวลาออกจากนั่งสมาธิแล้วไม่เจริญสติต่อ เหมือนกับออกจากห้องเรียน ครูปล่อยให้ไปเล่นได้เลย ทำอย่างนี้ไม่ได้ ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วต้องคุมจิตด้วยสติตลอดเวลา มันยากตรงนี้ การควบคุมจิตด้วยสติอย่างต่อเนื่อง ถ้าทำอย่างต่อเนื่องแล้ว เวลานั่งสมาธิ จะต้องสงบ จะต้องเย็น จะต้องสบาย

พอสงบเย็นสบายแล้วก็จะไม่อยากดูทีวีเอง เบื่อไปเอง ไม่รู้จะดูไปทำไม เรื่องไร้สาระทั้งนั้น ซ้ำๆ ซากๆ ที่ปฏิบัติไม่ได้ผลก็เพราะสติยังไม่พอ สติยัง ๕๐-๕๐ อยู่ ต้องทำให้เป็น ๖๐-๔๐ ๗๐-๓๐ ให้อยู่กับธรรมะมากขึ้น อยู่กับเรื่องอื่นน้อยลง ถ้าอยู่กับธรรมะมากเท่าไร จิตก็จะนิ่งลงมากเท่านั้น จะเกิดความเย็นความสบายความอิ่มเอิบใจความพอใจขึ้นมา จะไม่หิวกับเรื่องอื่น จะมีกำลังใจปฏิบัติให้มากขึ้น จะเจริญสติบ่อยขึ้นๆ ผลก็จะปรากฏมากขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ ทวีคูณขึ้นไป ไม่ได้บวกทีละหนึ่ง จาก ๑ เป็น ๒ จาก ๒ เป็น ๔ จาก ๔ เป็น ๘ จะคูณขึ้นไปเรื่อยๆ พอจิตเริ่มเจริญแล้วจะเจริญอย่างไม่หยุดเลย แต่ก่อนนั้นค่อยสะสมมาทีละเล็กละน้อย ไม่รู้กี่ร้อยกี่กัปกี่กัลป์ ก็ยังไปไม่ถึงไหน เพราะยังไม่ถึงจุดที่จะหมุนไปเอง พอถึงแล้ว ได้เจริญสติแล้ว ก็จะหมุนไปเอง สติจึงสำคัญมาก พระพุทธเจ้าทรงกล้ารับรองเลยว่าไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างช้า ถ้าเร็วก็ไม่เกิน ๗ วัน จะต้องได้ผลแน่นอน ทรงแสดงไว้ในตอนท้ายของพระมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรเดียวที่ทรงได้พยากรณ์ไว้ สติจึงสำคัญมาก เป็นกุญแจสู่มรรคผลนิพพาน

ถาม ช่วงนี้ทำไมขี้เกียจภาวนา

ตอบ มีขยันบ้าง มีขี้เกียจบ้าง เวลาขี้เกียจก็พยายามแก้ พยายามทำไป ขี้เกียจก็ทำไม่ขี้เกียจก็ทำ เวลาขี้เกียจก็ทำยากหน่อย ถึงเวลาต้องทำอะไรก็ทำไป ขี้เกียจหรือไม่ขี้เกียจ เหมือนกับรับประทานอาหาร ถึงเวลาก็รับประทานไป จะขี้เกียจหรือไม่ก็ตาม เพราะรู้ว่ารับประทานดีกว่าไม่รับประทาน การภาวนาก็เช่นกัน เป็นการให้อาหารกับใจ ถึงแม้จะขี้เกียจก็ต้องภาวนา เพราะภาวนาแล้วใจจะดีกว่าไม่ได้ภาวนา ถ้าคิดอย่างนี้ ก็จะฝ่าความขี้เกียจไปได้ พอทำเป็นนิสัยแล้ว ก็จะทำง่าย ความขี้เกียจก็จะหายไป จะก้าวไปได้อย่างรวดเร็ว ต้องพยายามฟันฝ่าความขี้เกียจให้ได้ เป็นอุปสรรค เหมือนกับรั้วที่ต้องปีนข้าม ไม่ง่ายเหมือนกับเดินทางราบ ไม่มีรั้วต้องปีนข้าม แต่ก็ปีนข้ามไปได้ ช้าหน่อย ลำบากหน่อยก็ทำไป ทำไปเรื่อยๆ ก็เกิดความชำนาญ พอเห็นรั้วก็ปีนข้ามไปเลย ความขี้เกียจเป็นอารมณ์ชั่ววูบ ไม่ต้องสนใจ ถึงเวลานั่งก็นั่งไป ถึงเวลาทำอะไรก็ทำไป ก็จะชนะความขี้เกียจได้ ถ้าท้อแท้ยิ่งไปใหญ่เลย ควรมีความเคร่งครัดกับหน้าที่การงาน ถึงเวลาทำ จะขี้เกียจหรือไม่ขี้เกียจ ก็ทำไป จนติดเป็นนิสัย ต่อไปจะไม่มีคำว่าขี้เกียจอยู่ในใจ

กิจและเวลาประจำวัน
ของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๕๐- ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ สิ้นสุดที่ซอยนาจอมเทียน ๒๘ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๓๐-๐๙.๐๐ น. (โดยประมาณ)

- ฉันเช้าที่ศาลาฉัน วัดญาณสังวราราม เฉพาะวันธรรมดา
- งดลงศาลาทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีกรุณาแต่งกายสุภาพเรียบร้อย

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน

เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๔๕ น. รับชมได้ทาง

Youtube: Phrasuchart Live

Youtube: Dr.V Channel

Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่ Phrasuchart.com

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive

ขอเชิญ สนทนาธรรมและถาม-ตอบปัญหาธรรม

กับพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ผ่านโปรแกรม Zoom

ภาษาอังกฤษ ทุกวันอังคาร เวลา ๒ ทุ่ม

และภาษาไทย ทุกวันพุธ เวลา ๒ ทุ่ม

Meeting ID: 821 1470 7209

Password: 840806

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง Facebook และ Youtube ดังข้างต้น

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา

ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.phrasuchart.com

www.facebook.com/PhraSuchart Abhijato (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

เราต้องนำธรรมะ
ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน
มาพินิจพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง
เมื่อเห็นแล้ว
และไม่ต้องการความทุกข์ภายในใจ
ก็จะต้องปล่อยวาง
จะต้องมองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เป็นของเรา
ไม่ใช่เป็นของๆ เรา
เมื่อปล่อยวางได้แล้ว
ใจของเราก็จะว่างจากอุปทาน การยึดมั่นถือมั่น
เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว
ความทุกข์ก็จะไม่มีหลงเหลืออยู่ภายในใจเลย

กำลังใจ ๑๑ วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๔๖

ตอบปัญหาคาใจ เล่มที่ ๓

โดย พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามฯ ชลบุรี